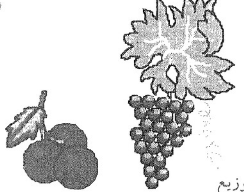




دكتور
عبد المنعم فهيم الهادى

دكتورة
دينا محسن بركة



توزيع

دار الفكر العربى

الإدارة: ٩٤ شارع عباس العقاد - مدينة نصر - القاهرة

ت: ٢٧٥٢٩٨٤ - ٢٧٥٢٧٩٤

عالم النبات

فى

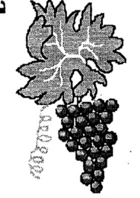
طب وأمثال الأجداد

دكتور

عبد المنعم فهيم الهادى

دكتورة

دينا محسن بركة



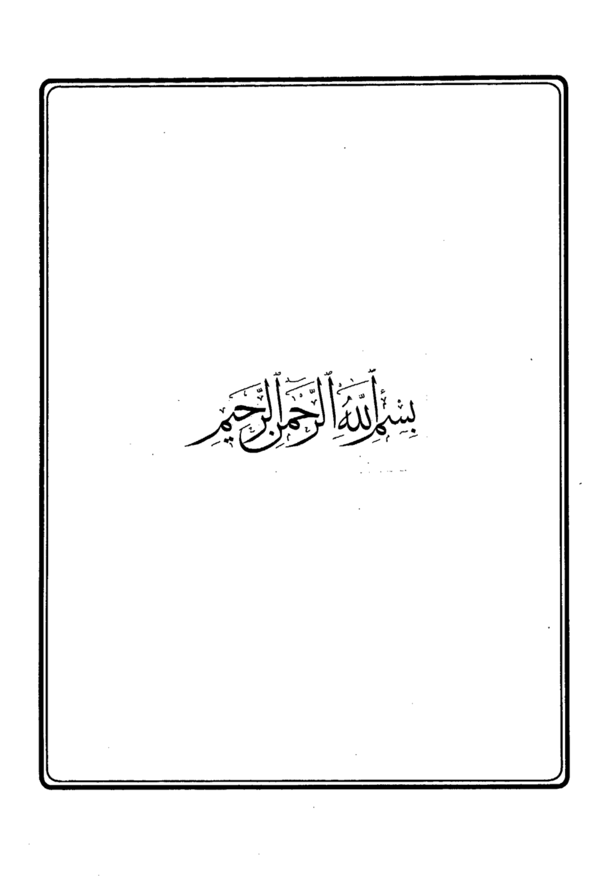


الطبعة الأولى ١٩٩٦م

رقم الأيداع ٨٢٦٤ / ١٩٩٦

الترقيم الدولى 0-1255 - 19 - 977

مطبعة المدني المؤسسة السعودية بمصر
٦٨ شارع العباسية - القاهرة - ت : ٤٨٢٧٨٠١


بسم الله الرحمن الرحيم


إهداء
إلى الأبناء الأعزاء
محمد و مريم
نهدى هذا الكتاب

مقدمة

من يتأمل النبات ذلك الكائن الهادئ الوديع يجد الكثير من الغرائب والعجائب ، فكل نبتة صغيرة أودع الله سبحانه وتعالى فيها سراً من أسراره ، ولكل شجرة ولكل ورقة من أوراقها فائدة للإنسان لإستمرار حياته . والتطبب بالنباتات أول أسلوب لجأ اليه الإنسان منذ أقدم العصور لمحاربة الأمراض وتسكين الآلام وتضميد الجروح ، حيث عرف النبات مصدرا للدواء واستخدم الكثير منه على مر السنين ، وفى كل يوم تثبت الأبحاث العلمية أن الطبيعة الحية إنما هى المصدر المثالى والأفضل للحفاظ على الجسم البشرى .

والأمثال العامية « الشعبية » هى حكمة وتاريخ وثقافة أى شعب وهى خبرة الأجيال مختصرة فى كلمات بسيطة وإن جاءت بألفاظ غير فصيحة فهى لا تقل فى الرشاقة اللفظية عن الأمثال الفصحى .

والحِكَمُ والأمثال المصرية تتميز بميزات مرجعها أساساً لتميز الإنسان المصرى بالحكمة وروح الفكاهة وخفة الدم . ويلاحظ الباحث فى الأمثال العامية المصرية أن للنبات أهمية خاصة ، فالكثير منها ذُكر فى الأمثال المصرية معظمها للدلالة على شئ ما .. والقليل وضع للسجع فقط .

وفى هذا الكتاب نتعرض للنباتات التى ذُكرت فى الأمثال العامية المصرية مع شرح بسيط لأهمية كل نبات من الناحية الطبية والإقتصادية مع التنوية على المناسبة التى يُطلق فيها كل مثل من الأمثال ، ولقد راعينا أن نكتب الأمثال كما تُنطق فى اللهجة المصرية حتى تكون أقرب إلى الواقع .

والله ولى التوفيق .

المؤلفان

الخميرة

البيئة

الخميرة فطر مجهرى يعيش متطفل أو مترمم ، لا يرى بالعين المجردة يسبح فى الهواء فى كل مكان ويبقى هكذا حتى يجد مكاناً رطباً دافئاً يتوفر فيه غذائه وهذا المكان هو عجين الخبز ، ولولا ذلك النبات « الخميرة » لما كان الخبزخبزاً بالشكل الذى نعرفه . وكان الناس قديماً يضعون العجين فى مكان دافئ رطب لإجتذاب الخميرة ، أما الآن فإنهم يشترونها معلبة ويضيفونها إلى العجين .

الوصف النباتى

الخميرة فطر وحيد الخلية يتكون من خلية واحدة كروية الشكل أو بيضاوية ، لها جدار محدد يحيط بها ، وتوجد بداخل الخلية نوية لامعة متميزة وبجانبها فجوة كبيرة تحتوى على عدة خيوط تعرف بالخيوط الكروماتينية ، وتوجد أيضا فجوات بها المواد الغذائية المدخرة . وتتكاثر الخميرة تكاثرا جنسياً ولا جنسياً .

الأهمية الغذائية والطبية

فائدة الخميرة معروفة منذ القدم فهى غنية بالإنزيمات ، ويكفى أن نعرف أن كلمة (إنزيم) معناها اللغوى (فى الخميرة) ، وتدخل الخميرة فى صناعة البيرة فهى تقوم بتخمير سكر الشعير البسيط داخل حبوب الشعير النامية وتؤدى إلى إنتاج الكحول وثانى أكسيد الكربون . كما أن أقراص الخميرة تستخدم الآن على نطاق واسع فى علاج عسر الهضم وآلام المعدة والأمعاء ، كما تستعمل الخميرة فى علاج الطفح الجلدى ولإزالة الأعراض الناشئة عن نقص فيتامين (ب) .

أمثال الأجداد

ورد ذكر الخميرة فى الأمثال العامية المصرية على النحو التالى :

سنة الغلا نسينا الخميرة

ويُضرب هذا المثل للدلالة على تفشى الغلاء أى أننا أبطلنا العجن للغلاء .

وشه يقطع الخميرة من البيت

وهذا المثل أشهر من المثل السابق ويُضرب للدلالة على التشائم من شخص ما .

الهالوك

الوصف النباتى

الهالوك نبات عشبى متطفل ينتمى للفصيلة الهالوكية ، وهو لا يحتوى على مادة الكلوروفيل « اليخضور » وبالتالى لا يستطيع القيام بعملية البناء الضوئى وتكوين المواد الكربوهيدراتية . وينمو الهالوك فى حقول البقوليات وخاصة حقول الفول حيث تتطفل جذور الهالوك على جذوره ، وتنبت بذور الهالوك فقط اذا كانت تلامس جذور العائل .وتخرج من جذور الهالوك مماصات تخترق أنسجة جذر الفول حتى تصل إلى الحِزَم الوعائية وتمتص الماء والغذاء من الفول مما يسبب هلاكاً للفول وخسارة للفلاحين .

الأهمية الطبية

قال دواد الأنطاكى عن الهالوك أنه يحلل البلغم وينفع اليرقان ويدر البول ويفتت الحصى بماء الكرفس . وأثبتت الأبحاث الحديثة أن الخلاصة المائية لنبات الهالوك تحتوى على مواد فعالة تقلل من انقباض القلب ، وأثبتت هذه الأبحاث أن لهذه الخلاصة تأثيراً على الجهاز الدورى من حيث تأثيره على القلب وضغط الدم .

أمثال الأجداد

وقد جاء ذكر الهالوك فى مثل مصرى واحد غير شهير على النحو التالى :

زى الهالوك لا تبن ولا غلة

ويُضرب هذا المثل فى الشخص عديم الفائدة والذى لا يُرجى منه نفعا على الإطلاق

الديس

الوصف النباتى

الديس أحد النباتات ذوات الفلقة الواحدة ويتبع الفصيلة السعدية .

وهو نبات مائى ينمو فى القنوات والترع ، ويعتبر أحد نباتات السدود ويكثر أسفل الكبارى ، وهو أحد أشهر النباتات المائية فى مصر .

يظهر نبات الديس متجمعاً فى مجموعات كالجُزر فى الترع والقنوات ، وجذوره رقيقة وغير عميقة كبقية النباتات المائية ، والساق الهوائى غير مجوف والأوراق مرتبة فى ثلاثة صفوف طولية ، والورقة ذات قاعدة غمدية والغمد يحيط بالساق إحاطة كاملة .

أمثال الأجداد

جاء ذكر نبات الديس فى الأمثال المصرية كما يلى :

فضى إبليس لقلع الديس

ويُضرب للشرير يتفرغ للشر والإساءة ويجعل كل همه إيذاء الناس .

الغريق بيتعلق بديسة

وهو مثل شهيرويُضرب فى تقرير حالة الملهوف .

النجيل

الوصف النباتى

النجيل أحد النباتات ذات الفلقة الواحدة وقد سُميت فصيلة نباتية كاملة كثيرة العدد بأسمه « الفصيلة النجيلية » وهى من أكبر الفصائل النباتية عدداً حيث يبلغ ما تحتويه من أجناس قرابة ٧٠٠ جنساً تتضمن ٩٠٠٠ نوعاً تقريباً .

والنجيل نبات عشبى معمر يفترش الأرض واسع الإنتشارفى معظم البيئات يتكاثر خضرياً بالريزومات ، ومنه أنواعاً برية وأخرى منزرعة تتجمل به الحدائق والمنتزهات . وساق النجيل مجوفة ومستديرة فى مقطعها العرضى والعقد مصمتة منتفخة ، والأوراق بسيطة شريطية جالسة لها غمد ولسين على جانبيه زوائد . والزهرة خنثى وهى عارية لا يحيط بها سوى عصيفة سفلى ومن الناحية الخلفية عصيفة عليا والثمرة بـرة .

الأهمية الغذائية والطبية

يُستخدم النجيل كعلف للحيوانات خاصة فى الأوقات التى تخلو من البرسيم.ويحتوى النجيل على مواد منقية للدم معرقة ومواد نشوية وسكرية وفيتامينات .

ويُستخرج من ريزومات النبات عقار يشبه عقار الأجروبيرون ويستخدم كمرطب ومدر للبول وفى علاج الروماتيزم وأمراض المثانة والنقرس .

ويُستعمل المنقوع البارد لجذور النجيل كشراب منشط فى أيام الصيف الحارة وفى علاج الحميات ، كما يُستخدم مغلى الجذور لمعالجة الطفوح الجلدية المزمنة كالدمامل والفقاقيع ، ومغلى النجيل مدر لطيف يمكن إعطاءه للأطفال والشيوخ دون استثناء .

أمثال الأجداد

جاء ذكر النجيل فى أحد الأمثال الشعبية المصرية كالآتى :

زى أكل الحمير فى النجيل لا الحمار يشبع ولا النجيل يفرغ .

ويُضرب فى الشئ لا ينتهى ولا يُنتهى عنه .



الشعير

الوصف النباتى

الشعير أحد محاصيل الغلال ويتبع الفصيلة النجيلية ، وهو نبات حولى شتوى يوجد على شكل كوّش وهو يشبه القمح خضرياً . والجذر غالبا عرضى ليفى ، والساق قائمة إسطوانية ملساء تتكون من ٥ - ٧ عقد وتتميز بسمكها ، وتنتهى الساق بسنبلة طرفية . وتخرج الأوراق من الساق عند العقد ، وتتكون الورقة من نصل شريطى وغمد منشق ملتف حول الساق ولسين رقيق شفاف وأذينات كبيرة ملتفة حول الساق.

ويُزرع الشعير فى الأراضى قليلة الخصوبة والملحية والحديثة والرملية التى لا يجود فيها القمح حيث يتحمل الشعير الملوحة والجفاف أكثر من القمح ، ويُزرع الشعير على مياه الأمطار فى الساحل الشمالى وشمال سيناء حيث لا تحتاج زراعته الى خدمة شاقة أو جهد كبير .

الأهمية الغذائية والطبية

يحتوى الشعير على عناصر هامه منها : البروتين والدهن والنشا والحديد والفوسفور والكالسيوم والبوتاسيوم والمنجنيز وفيتامينات ب ١ ، هـ . ويُستعمل الشعير كغذاء أدمى أو كغذاء للحيوان فى صورة

حبوب أو تبن .

ويُعتبر الشعير محصولاً مهماً فى أوربا وشمال أفريقيا ومعظم الدول الأسيوية والولايات المتحدة واستراليا .

ونسب القدماء الى الشعير خاصية حفظ الأشياء من التعفن والتغير وقال ابن الوحشية : لو تركت فى الشعير عنباً بعناقيده لم يتغير ، وأكلت فى كل يوم عنباً طرياً كأنه يُقطف من كرمه .

وقال ابن سينا : الشعير يستعمل ضد الكلف طلاءً ويُطبخ بالخل ويُضمد به النقرس والجرب المتقرح .والشعير يعالج التهاب الصفراء وهو ملين وملطف ومقو عام وهومنشط للكبد ومرطب ومخفض للضغط ومكافح للإسهال .

ويدخل الشعير فى صناعة البيرة ، وفى بعض المناطق يدخل فى صناعة الخبز وكان الشعير حتى القرن السادس عشر المصدر الرئيسى لدقيق خبز الإنسان وحل محله القمح فى الدول الغنية .

أمثال الأجداد

عرف المصريون الشعير وزراعته منذ ألاف السنين ، وقد عثر الأثريون على حبوب الشعير مكربنة فى مقابر قدماء المصريين وقدروا أعمارها

بحوالى سته آلاف سنة .

وورد ذكر نبات الشعير فى العديد من أمثالنا المصرية على النحو التالى :

زى عيش الشعير يتأكل ويندم

ويُضرب فيمن يُذَم ولا يُستغنَى عنه أوفيمن ينكر فضل من أنعم عليه .

شعيرنا ولا قمح غيرنا

ويُضرب فى الإعتماد على النفس وفى تفضيل المملوك على ما فى أيد الغير .

إن مات أبوك وأنت صغير عليك بزرع الشعير

ويُضرب فى التدليل على أن زراعة الشعير لا تحتاج الى مجهود كبير .

بدال ما تقول ديبة تقول قدح شعير

ويُضرب فى الحث على قول الخير دائماً .

أكل الشعير ولا بر العويل

والبرُ هنا معناه القمح ، ويُضرب فى الحث على عزة النفس والإعتماد عليها .

القمح

تاريخه

يعتبر القمح أهم نباتات الغلال فى العالم ،بل هو أهم النباتات الزراعية على الإطلاق ، ويقال أنه يُحصد يومياً فى مكان ما على سطح الأرض . ويشغل القمح أكبر مساحة منزرعة بالنسبة لجميع المحاصيل سواءاً كانت حقلية أوخضر أو فاكهة حيث تبلغ المساحة العالمية المنزرعة بالقمح أكثر من ٥٠٠ مليون فدان . ويرجع اكتشاف القمح الى العصور الغابرة حيث عُرف فى مصر من حوالى ٦٠٠٠ عام ق . م ، ووجدت حبوبه محفوظة فى مقابر قدماء المصريين وهى معروضة فى المتحف القومى المصرى بالقاهرة .

الوصف النباتى

القمح نبات حولى يتبع الفصيلة النجيلية ، والجذور عرضية ليفية ، والساق قائمة ملساء أو خشنة وتنمو إلى إرتفاع يصل إلى أربعة أقدام ، والأوراق بسيطة شريطية تنتظم على الساق فى صفين متبادلين ، والنورة سنبلة مركبة يحمل محورها السنيبلات فى صفين متقابلين وينتهى بسنبلة طرفية .

الأهمية الغذائية والصناعية

يُطلق الناس كلمة سنبلة عادة على القمح ، وذُكرت كلمة سنبلة أكثر من مرة فى القرآن الكريم . وتنتج حبوب القمح دقيقاً يحتوى على نسبة مرتفعة من المواد الكربوهيدراتية والبروتين النباتى كما يحتوى أيضاً على دهون وفيتامين ب المركب ، ويفضل ٧٠ ٪ من سكان العالم الخبز المصنوع من دقيق القمح نظرا لما يتولد عنه من الطاقة الحرارية مع سهولة هضمه وإستساغة طعمه ، ويد خل القمح أيضاً فى صناعة البسكويت والمكرونة والنشا والكحول الصناعى والبيرة ... الخ .

وصناعياً تستعمل النخالة والتبن فى صناعة أعلاف الحيوان والدواجن .

أمثال الأجداد

تُستعمل كلمة غلة فى اللهجة المصرية للدلالة على القمح عادة ، وجاء ذكر القمح والغلة فى الأمثال العامية على النحو التالى :

اللى فى داره فرخة ما تضيع له قمحة

والمقصود هنا أن الحق لا يضيع ما دام الإنسان يطالب به حتى يسترده .

لو الغلة تيجى قد التبن كانت الحماة تحب مراه الأبن

ويُضرب هذا المثل فى إستحالة حب الحماة لزوجة أبنها !!

مية من تحت تبن

ويُضرب فى الشخص الذى يختلف باطنه عن ظاهره .

الذرة

تاريخه

الذرة من أهم محاصيل الحبوب ويُزرع فى جميع القارات ، ولم يُحصل على أصل برى للذرة ، ولكنه وجُد مزروعاً فى أمريكا حيث زرعه بعض قبائل الهنود الحمر منذ آلاف السنين ، وقد وجدت فى مقابر « الإنكا » فى البيرو حبوب تمثل أصنافاً مختلفة من الذرة ، وقد شاهده كولمبس منزرعاً فى جزيرة كوبا عام ١٤٩٢ م .ويقال أن كولمبس هو الذى أدخل الذرة الى أوربا وكانت أول ذرة عُرفت فى الزراعة أقرب شبه بالقمح ، اما الذرة الحالية فقد هجنها الفلاحون عبر القرون .

الوصف النباتى

الذرة نبات حولى صيفى يتبع الفصيلة النجيلية ، ولها ثلاثة أنواع من الجذور : جنينية وعرضية ودعامية ، والساق فى الذرة من أكبر السيقان طولاً فى نباتات الغلال حيث يتراوح طولها من ١ - ٣,٥ متر حسب الصنف ، والساق صماء مقسمة إلى عقد وسلاميات ، والأوراق جالسة متبادلة فى صفين . والذرة نبات وحيد الجنس أحادى المسكن فالنورة المذكرة (الشوشة) طرفية تنتهى بها أخر سلاميات الساق ، أما

النورة المؤنثة (الكوز) فيحمل منها النبات ثلاثة على الأقل ويحتوى الكوز على ٨ - ٢٨ صفاً من الحبوب ويحتوى الصف على ٢٠ - ٢٧ حبة ويحتوى الكوز على ٦٠٠ - ١٠٠٠ حبة فى المتوسط .

الأهمية الغذائية والطبية

تحتوى حبوب الذرة على سكريات وبروتين والياف ودهون ، كما يحتوى على نسبة عالية من فيتامين هـ .

تُستعمل حبوب الذرة بعد طحنها فى عمل الخبز ، كما تُستعمل السوق الجافة كوقود ويُستخرج من الجنين زيت يُستخدم كطعام ، والكُسب المتخلف من العصير يُستخدم كعلف وغذاء للماشية ، كما يُستخدم نشا حبوب الذرة فى صناعة البلاستيك ويُستخرج من حبوب الذرة سكريات تُستعمل فى صناعة الكحول .

وتُؤكل الذرة على صور متعددة كالمشوى أوالمسلوق أو الفشار المملح. ويُستخرج من جنين حبة الذرة زيت يُستعمل فى الطهى ، ويوصف للمرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم لأنه يحول دون تكوّن مادة الكوليسترول .

ويُستخرج من الذرة نشا يوصف بأنه ملطف ويُعمل منه حقن شرجية للأطفال المصابين بالنزلات المعوية ، كما يدخل نشا الذرة فى صناعة

الحلويات .

أما شواشى الذرة وهى فى الحقيقة ما تبقى من أعضاء التناسل الأنثوية فهى من أفضل المهدئات ومن أفضل ما يدر البول ، كما أن منقوع شواشى الذرة يفيد فى علاج المغص الكلوى وحصى الكلى والروماتيزم والنقرس ، كما يعتبر علاجاً لضعف القلب والإستسقاء ، كما يساعد على تخليص الجسم من تراكم السموم .

أمثال الأجداد

يذكر المصريون الذرة فى الأمثال الشعبية على النحو التالى :

لبد له فى الذرة

ويُضرب لشخص ظهر من مكان لم يتوقعه أحد .

ما يعرفش الألف من كوز الذرة

ويُضرب عموما للدلالة على الجهل بأى شئ .

اللى يزرع ذرة فى الناروز تبقى قوالحه من غير كوز

والناروز هو رأس السنة القبطية ، ويُضرب فى الحث على إتيان الشئ فى الوقت المناسب فمن يؤجل عمل اليوم للغد لا يحصد شيئاً .

الأرز

تاريخه وبيئته

يعتبر الأرز من نباتات المناطق الحارة الرطبة ولذا يفضل الطقس الصيفى ، كما يجود فى الأراضى الرطبة وتناسبه دلتا الأنهار والسهول التى يغمرها الفيضان .

وزُرع الأرز فى الصين قبل ٤٥٠٠ سنة ، وزُرع فى الهند قبل ١٥٠٠ سنة على الأقل ولم يُعرف فى فرنسا الا فى القرن السادس عشر ، ولم يزُرع فيها الابعد سنة ١٩٠٠ م ، وزُرع فى الولايات المتحدة لأول مرة عام ١٦٩٤ م من حبوب استوردت من مدغشقر .

الوصف النباتى

الأرز نبات عشبى حولى يتبع الفصيلة النجيلية ، وينمو الأرز فى خُصل وله جذور عرضية ليفية ، والساق مستديرة ذات عقد واضحة ويتراوح إرتفاعها بين ٥٠ - ٨٠ سم ، والأوراق مؤذنة ولها نصل شريطى ضيق طويل والنورة طرفية والسنيبلة مضغوطة جانبياً وتتكون من زهرة واحدة ، وحبة الأرز الناضجة تكون مغلفة بالجراب ، والحبة ملساء طولها أكبر من عرضها وحبة الأرز عادة لامعة شفافة

الأهمية الغذائية والطبية

يضم الأرز ١٨ نوعاً معظمها ينمو برياً ، ويعتبر الأرز الغذاء الرئيسى لأكثر من نصف سكان الأرض ، وتبلغ المساحة المنزرعة به فى العالم أكثر من ٣٠٠ مليون فدان ، والمنطقة المحصورة بين الهند واليابان تنتج وتستهلك أكثر من ٩٠ ٪ من الأرز المنتج فى العالم حيث يستهلك الفرد هناك ١٥٠ كجم من الأرز سنويا مقابل ٢,٥ كجم يستهلكها الفرد فى فرنسا .

والأرز يفوق القمح من حيث المواد النشوية والسكرية ، ومن المعلوم أن هذه المواد العضوية والفيتامينات توجد فى القشرة وليس فى لب الأرز ، ويكاد يخلو الأرز من فيتامينات (أ ، ج ، د ،هـ) ولكنه يحتوى على نسبة متوسطة من فيتامين (ب) الذى يوجد فى القشرة .

كان الأرز من العناصر الأساسية التى ينصح علماء التغذية عادة بالإقلال من تناولها عند الشروع فى عمل الرجيم لإنقاص الوزن ، ولكن الجديد هو أن أحدث أنواع الرجيم المنتشرة فى أوربا حالياً يعتمد أساساً على الأرز وبصفة منتظمة لمدة ١٠ أيام متتالية ويؤدى هذا النظام لإنقاص ٤ كيلو جرام من الوزن ويحدث هذا بشروط خاصة .

تُستعمل حبوب الأرز فى صناعة النشا والبودرة والسوبيا ، كما يُصنع من الأرز فى الأقاليم الحارة مشروبات كحولية مسكرة . ويدخل رجيع الأرز

وكَسْرُ الأرز والجنين (الجرمة) فى صناعة أعلاف الدواجن والماشية كما يُستخدم « السرس » كوقود وعلف ، وقد تُضفر سوق الأرز وتُصنع منها القباعات والأحذية .

ومن المعلوم طبياً أنه عند خلط الأرز المطحون بالماء أو اللبن نحصل على عجينة مفيدة لإلتهابات الجلد . قال ابن القيم الجوزية فى كتابه (الطب النبوى) : أن الأرز أغذى الحبوب بعد القمح وهو يشد البطن ويقوى المعدة ويدّبغها ويمكث فيها ، وأطباء الهند يستعملونه لزيادة المنى . وقال داود الانطاكى فى تذكرته : أن الأرز مخلوطاً بالشحم والدهن يُذهب المغص ومخلوطاً باللبن يُذهب العطش والغثيان .

أما زيت الأرز فيُستعمل حديثاً كغذاء ويُعالج به عن طريق الدهن النقرس وروماتيزم المفاصل . ويُستعمل مسحوق الأرز فى التجميل فيطرى الجلد ويمتص العرق كما يُستخدم كمادات ضد الإلتهابات .

أمثال الأجداد

يذكر المصريون الأرز فى أمثالهم العامية على النحو التالى :

زى الرز

ويُضرب فى الكثرة العددية التى لا تفيد كثيراً .

أنت غليت والرز رخص

ويُضرب في التهكم من شخص ما .

قصب السكر

تاريخه و موطنه

القصب أهم محصول يزرع لغرض إستخراج سكر السكروز الذى يعتبر غذاءاً أساسياً للإنسان . والموطن الأصلى لجنس القصب بأنواعه المنزرعة والبرية هو المناطق الإستوائية بالشرق الأقصى وتبلغ المساحة المنزرعة بالقصب فى العالم حوالى ٣٠مليون فدان .

وتنتشر زراعة قصب السكر فى المناطق الحارة حيث يوافق نموه الجو الحار الرطب والصحوالمشمس وتنجح زراعة قصب السكر فى معظم الأراضى بإستثناء الأراضى الرملية . ويستدل من الوثائق التاريخية على أن زراعة قصب السكر دخلت مصر مع الفتح الإسلامى فى عهد الخليفة عمر بن الخطاب عام ٦٤١ م تقريباً ، ولكنها إزدهرت فى عهد محمد على .

الوصف النباتى

قصب السكر نبات يتبع الفصيلة النجيلية ، وهو نبات معمر سريع النمو والجذور عرضية تظهر فى حلقات عند العقد السفلية للساق الموجودة تحت سطح الأرض وتتفرع هذه الجذور بكثرة ، ويخرج الساق من أعناق

جذرية كبيرة والساق مصمتة ذات قشرة صلدة وأشرطة ليفية عديدة ، وساق النبات تختلف فى الطول من ٢,٥ م الى ٤,٥ م وسمكها من ٣ : ٥ سم ويختلف لونها من الأبيض إلى الأحمر إلى الأخضر إلى المخطط ، وتحتوى الساق على ٨٠ ٪ عصيراً . والأوراق شريطية طويلة لها شكلها المميز ، والنورة طرفية عنقودية حريرية ، والأزهار خنثى صغيرة جدا محاطة بشعور حريرية طويلة .

ويمكث القصب فى الأرض من ١٠ - ١٣ شهراً لغرض الحصول على السكر ، وسلاميات النبات القريبة من الأرض تكون قصيرة وبها نسبة عالية من السكر ثم تستطيل السلامية مع قلة فى نسبة السكر حتى منتصف العود وفيه تبلغ السلامية منتهى طولها ثم تعود ثانيةً إلى القِصر التدريجى مع قلة السكر حتى نهاية العود (الزعزوعة) .

الأهمية الغذائية والطبية

يُستخرج من القصب سكر السكروز حيث يُنتج منه أكثر من ثلثى السكر فى العالم ، كما يدخل فى صناعة العسل الأسود ، كما يُستخرج منه سكر النبات الذى يفيد فى علاج السعال المزمن والبحة . وتتغذى الحيوانات على أوراق النبات ، وتُستخدم مخلفات المعاصر فى الوقود وعمل السماد ويُستخدم فى صناعة الشمع والسماد ، كما تُستخدم

المصاصة فى صناعة الورق والبلاستيك ويُستخدم « المولاس » فى صناعة الكحول والخل والمشروبات الروحية وفى عصرنا الحديث يُستعمل قصب السكر بأن تُحفظ به الفواكة ، ويُحسن به طعم المشروبات والمأكولات والأدوية .

ومن الناحيه الطبية ذكر ابن القيم الجوزية : أن قصب السكر يعالج السعال ويجلو قصبة الرئة والمثانة ويدر البول وينفع من خشونة الصدر والحلق . وتناوله يعطى الجسم ما يلزمه من طاقة وهو يقوى الكبد والعظام ويُسمن الضعفاء .

وعصير القصب شراب مفيد ومغذ ويُستخدم لعلاج عسر التبول ومرض الصفراء وضعف الكلى ، كما يُستخدم لعلاج حالات السعال المزمن والتهاب الأحبال الصوتية والحنجرة .

أمثال الأجداد

لم يُذكر القصب الا فى مثل مصرى واحد على النحو التالى :

إن كنت عايز تمص قصب مص من الوسط

ويُضرب فى الحث على الوسطية فى كل شئ ، وهو يدل فى نفس الوقت على خبرة أهل مصر حيث أن سلاميات ساق القصب تكون أطول ما تكون فى وسط ساق النبات .

البصل

تاريخه وموطنه

عُرف البصل من أقدم العصور وذكر « هيرودوت » : أن المصريين القدماء عرفوا البصل واستخدموه فى الأكل منذ آلاف السنين وأنه مع العدس كان الغذاء الرئيسى لبناة الأهرام وذلك لتقويتهم جسمانياً وليعطيهم مناعة ضد الأمراض .وكان الفراعنة يضعون البصل فى توابيت الموتى مع الجثث لاعتقادهم أنه يساعد الميت على التنفس عندما تعود اليه الحياة .

وورد ذكر البصل مرة واحدة فى القرآن الكريم فى قصة بنى إسرائيل مع رسول الله موسى فى سورة البقرة فى الأيه ٦١ .

ويقال أن البصل أول ما عُرف فى المنطقة الواقعة بين أراضى بين النهرين وأراضى بلوخستان ، ويقال أن موطنه الأول كان جنوب روسيا .

الوصف النباتى

البصل أحد نباتات الفلقة الواحدة ويتبع الفصيلة الزنبقية ، وهو نبات ذو حولين يكوّن مجموعاً خضرياً وبصلة فى العام الأول من الزراعة وتنمو الشماريخ الزهرية فى العام التالى لتحمل الأزهار والثمار . ويتكون البصل من جزءين جزء فوق سطح التربة ويمثل الأوراق ولونها

أخضر وتميل إلى الإصفرار قرب ميعاد النضج ويستخدم هذا الجزء فى الأكل عندما يكون أخضراً طازجاً ، والأوراق حرشفية لحمية متراكبة ، ونصل الورقة أنبوبى مغطى بطبقة شمعية . وجزء آخر تحت سطح التربة وهو كروى الشكل ويُستعمل فى الطبخ والأكل . وللبصل رائحة نفاذة جداً مهيجة للأغشية المخاطية للأنف والعين وذلك لإحتوائه على كبريتات الآليل .

الأهمية الغذائية والطبية

يبلغ متوسط الإستهلاك السنوى للفرد من البصل فى العالم نحو ٤,١٢ كجم وتعتبر مصر من أكبر مناطق استهلاك الفرد للبصل إذ يبلغ مقدار استهلاك الفرد سنوياً حوالى ١٨,٨ كجم .

ويحتوى البصل على كالسيوم وفوسفور وحديد وكبريتات وفيتامينى (أ ، ج) ومواد مدرة للبول والصفراء ومواد ملينة للبطن ومقوية للأعصاب ومضادات حيوية وكبريتات الآليل (المادة الطيارة) ومواد مقوية للجنس وخمائر تقتل الجراثيم وتساعد على الهضم .

والجزء الطبى فى البصل هو البصلة الناضجة الصحيحة ، ويُستخدم البصل طبياً فى صور متعددة منها المسلوق والمفروم والمنقوع والمشوى أو شربة البصل أو بخار البصل أو عصير أو زيت البصل . ويُستخدم البصل

طبياً على نطاق واسع فهو يُستخدم فى علاج عسر الهضم والغازات والإمساك والإسهال والديدان والتهاب الطحال وهبوط ضغط الدم والذبحة الصدرية والبول السكرى والتهابات البروستاتا وعسر التبول والضعف الجنسى والمغص الكلوى والسعال الديكى والربو الشعبى والتهاب الرئة والكحة والتهاب اللوز والسعال الجاف والزكام والانفلونزا .

ويوضع قشر البصل على الدمامل والثآليل للإسراع فى شفائها ، وشم البصل يساعد على العطس ممايساعد على خروج النخامة المتراكمة فى الشعب الهوائية والجيوب الأنفية ، ويُنصح باستعمال البصل إكتحالاً فى العيون لعلاج (الماء الأبيض) وفى القرى المصرية يتم تكحيل عيون الأطفال بماء البصل لحماية العيون وزيادة قوة الأبصار .

أمثال الأجداد

جاء ذكر البصل فى الكثير من الأمثال الشعبية المصرية ويرجع ذلك لتاريخ البصل الطويل فى هذه البلاد .

بصلة المحب خروف

وهو من الأمثال الشائعة ويُضرب كدليل على أن الحبيب ينظر الى حبيبه وكأنه خال من العيوب ويعطى لهداياه مهما كانت قيمة كبيرة .

الدنيا يوم عسل و يوم بصل

يُضرب كدليل على تغير وتبدل حال الدنيا .

بخمسة بصل وبصل بخمسة

ويُضرب هذا المثل إذا تساوت الأمور .

ما يساويش بصلة

ويقال هذا المثل فى التحقير من شأن شخص ما .

كبر البصل وادور ونسى حاله الأول

ويُضرب فى إستنكار حال اللئيم الذى ينسى أصله ويتكبر .

ياداخل بين البصلة وقشرتها ما ينوبك الا صنتها

وهو مثل شهير جداً ويُضرب لمن يتعرض لما لا يعنيه فيسمع ما لا يرضيه

صام صام وفطر على بصلة

ويُضرب فى حال الإنسان المتردد وفى النهاية يرضى بأى شئ .

أقل بصلة تنزل الدمعة

ويُضرب فى القناعة والرضا بالقليل .

أفتكر لك أيه يابصلة وكل عضة بدمعة

ويُضرب لتقرير الماضى السيئ للشخص .

الثوم

تاريخه وموطنه

الثوم نبات مشهور وأسمه فى اللغة الفصحى « فوم » وذُكر مرة واحدة فى القرآن الكريم فى الأية ٦١ من سورة البقرة . وموطن الثوم الأصلى وسط آسيا ومعروف منذ عدة قرون فى حوض البحر المتوسط ، والنقوش المحفورة على هرم الجيزة الذى بنُى منذ أكثر من ٤٥٠٠ سنة تذكر أن فصوص الثوم كانت توزع على العمال الذين عملوا فى بناء الأهرامات ليأكلوها قبل البدء فى العمل فتعطيهم القوة وتحفظهم من الأمراض ، كما كان الفراعنه يقدمون الثوم قرابين لألهتهم .

الوصف النباتى

الثوم نبات حولى طبى يتبع الفصيلة الزنبقية يتكاثر بالأبصال ، والجذور عرضية ليفية تخرج باستمرار من الساق القرصى طوال موسم النمو . والنبات يتكون من جزءين جزء فوق سطح التربة ويشمل الأوراق الخضراء وهى غير أنبوبية زورقية الشكل ، وجزء تحت سطح التربة وهو الجذر الذى يتكون من عدة فصوص بيضاء اللون وتغلف الفصوص جميعاً بغشاء واحد شفاف أبيض اللون عادة .وينمو

الشمراخ الزهرى من وسط النبات حاملاً أزهاراً قرنفلية عقيمة .

الأهمية الغذائية والطبية

يعتبر الثوم من المشهيات الشائعة ويُستخدم فى تتبيل اللحوم وحفظها . وفصوص الثوم الطازجة هى الجزء المحتوى على المادة الفعالة ، والمادة الفعالة فى الثوم هى زيت كريه الرائحة مع مركبات عضوية كبريتية وفيتامينات (أ و ب المركب و ج) و هرمونات تشبه الهرمونات الجنسية .

ويُستخدم الثوم فى العلاج على عدة صور منها فصوص الثوم المهروس أو المفروم أو زيت الثوم وتنتج شركات الأدوية حالياً كبسولات تحتوى على زيت الثوم .

والثوم منبه ومغذى وخافض للحرارة ومطهر للأمعاء ويوقف الإسهال الميكروبى فى حالات كثيرة . ويُستخدم الثوم فى علاج عشرات الأمراض منها سوء الهضم والغازات والأميبا والتيفود والديدان وتلوث المعدة وترسيب الكوليسترول وتصلب الشرايين وإرتفاع ضغط الدم وتكوين الجلطات الدموية وضعف القدرة الجنسية وعدم إدرار البول والأنفلونزا والرشح والزكام والسعال الديكى والسعال الرئوى

والـدفـتـيريا والشعلبة والجرب وقشـرة الرأس وضعف اللثـة وآلام وسقوط الأسنان ، ويوصى بأكل الثـوم للوقـايـة من الأوبئـة كـالكوليـرا والتـيـفـود والطاعـون ويفـيـد الثـوم مـرضى البـول السكرى كـثـيـراً فى وقـايتـهم من مضاعفات المرض كضعف الذاكرة أو فقدان الحس فى الأطراف . ويوصف الثوم فى الوصفات الشعبية الشائعة للقضـاء على آلام الأسنـان .

أمثال الأجداد

يستعمل المصريون الثوم فى الأمثال العامية على النحو التالى :

اللى يريحك من الثوم قلة أكله

ويُضرب فى الحث على إتخاذ القرار ، البعد عن اى شئ يسبب لك متاعب بعزة نفس وتصميم .

أبوك البصل وأمك الثوم منين لك الريحة الطيبة يا مشئوم

وهو مثل يجمع بين البصل والثوم معاً ويقال كدليل على أن أصل الإنسان فعله وأن البيئة هى أساس فعل وتصرف الشخص .

البلح

تاريخه وموطنه

يُعتقد أن موطنه الأصلى شمال أفريقيا وجزيرة العرب ويُزرع بكثرة فى كل الممالك المسكونة بالعرب وخصوصاً الصحراوية منها ، وزراعته قديمة وشوهدت صوره منقوشة على جدران معابد الفراعنة ، وقد زُرع فى جهات دجله والفرات بالعراق منذ آلاف السنين ، ويعتبر العراق حالياً أولى دول العالم إنتاجاً له ، ومن الطريف أن للبلح وزارة خاصة فى الحكومة العراقية أسمها وزارة التمور ، كما إتخذت المملكة العربية السعودية من نخلة البلح شعاراً رسمياً للدولة .

وتنمو أشجار النخيل فى البلاد الدافئة وتكثر فى جنوب شرق آسيا وجزر المحيط الهادى وشمال استراليا والمناطق الإستوائية بأمريكا وهناك أكثر من ٢١٠٠ نوع منها .

ولشجرة النخيل مكانة مهمةفى الأديان السماوية فقد ذُكرت النخلة ومكوناتها فى عشرين آية من آيات القرآن الكريم ، ووردت عدة احاديث عن البلح والتمر على لسان الرسول ﷺ .

الوصف النباتى

ينتمى البلح إلى الفصيلة النخيلية ، وساق البلح إسطوانية الشكل تبلغ فى إرتفاعها ١٥ - ٢٠ متراً ، وهى غير متفرعة ومغطاة بليف ينمو من

قاعدة الأوراق . ونخيل البلح ثنائي المسكن فالأزهار المذكرة تُحمل على نبات يعرف بالذكر وتُحمل الأزهارالمؤنثة على نبات يعرف بالأنثى ، ويتم التلقيح (تذكير النخل) صناعياً بواسطة الانسان لإعطاء محصول جيد ولكن إذا تُرك التلقيح للرياح فإن المحصول يكون ضعـيفاً . وثمرة البلح عنبة بداخلها بذرة واحدة (نواة) والغلاف الزهرى أما أن يكون جافاً كما فى التمر أونصف جاف كما فى البلح العمرى أو طرى (رطباً) كمافى الأمهات . ومتوسط نمو النخلة فى العام ٤٠ سم ويتكاثر النخل بالبذور أو بالفسائل ، وسيقان أشجار النخيل لا يحدث فيها تغليط ثانوى وهى بالرغم أنها تذداد فى الإرتفاع عاماً بعد عام وتنتج أوراقاً جديدة كل سنة فإن أوراقها القديمة تسقط كليـة حتى أن عـدد الأوراق يبقى تقريباً ثابتاً الأمر الذى يُجنب الساق خطر الإنضغاط .

الأهمية الغذائية والطبية

شجرة النخيل فى المناطق الإستوائية هى مصدر للطعام والملبس ومواد البناء ، فالناس يصنعون من سعفها القبعات والحُصر والسلاسل ويستخدمون جذوعها فى البناء وأغصانها فى إقامة السقوف .

وتحتوى ثمار البلح على ماء وبروتين ودهن ومواد كربوهيدراتية أغلبها سكروز عند نضج الثمار وذلك بالاضافة الى نسبة متوسطة من الكاروتين وتمثل مركبات فيتامين ب ويحتوى كذلك على الحديد وفيتامين أ .

وذكر داود الانطاكى فى تذكرته الشهيرة :أن تمر البلح غنى بالفوسفور اللازم لبناء خلايا المخ تلك المسئولة عن التفكير والتناسل . وقد كشفت الأبحاث الحديثة أن التمر يحفظ الأسنان من التسوس رغم حلاوته .

والرطب هو الثمار الرطبة لنخيل البلح العربى ، وقد ذُكر الرطب فى القرآن الكريم حيث جعل الله تعالى نخلة البلح ملاذاً للسيدة العذراء مريم لتأكل من رطبها حين جاءها المخاض . ونجد أن العلم الحديث أكد أن إمتصاص السكر عامل فعال لإنتظام إنقباض عضلات الرحم أثناء الولادة وغذاء لهذه العضلة كما أنه يقلل من النزف بعد الولادة .

ويُستخدم التمر إما طرياً أو معقداً بالسكر أومحشواً بالفاكهة الجافة كاللوز والجوز ، ولقد ورد فى السنة الشريفة أن الرسول ﷺ كان يفطر فى رمضان على رطبات فان لم تكن رطبات فتمرات فإن لم تكن تمرات فماء ، وقد شبه الرسول الكريم فى حديث رواه الترمذى المسلم بالنخلة إذ أن النخلة فيها كل الخير .

ونوى البلح والتمر أمكن الاستفادة منه حديثاً كعلف حيوانى له قيمة ، وأثبتت التجارب العلمية أن نوى البلح عندما أُستخدم كعلف حيوانى ساعد على علاج المغص والإسهال عند الحيوان .

وهناك نخيل الزيت الذى ينمو فى المناطق الحارة الرطبة الممطرة مثل ماليزيا واندونيسيا وبعض بلدان أفريقيا كساحل العاج ونيجيريا . وثمرة هذه النخلة تشبه إلى حد كبير ثمرة أبو فروة . والتركيبة الفريدة التى

يتميز بها زيت النخيل تجعله يؤدى وظيفة الزيت والسمن فى آن واحد .
وأثبتت التجارب العلمية أن الوجبات المطهية بزيت النخيل تؤدى إلى خفض نسبة كوليسترول الدم ، وهذا الزيت هو الوحيد الذى يحتوى على فيتامين (هـ) الذى يقاوم تأكسد الكوليسترول فى الدم وبالتالى يحمى الشرايين والقلب وكذلك الجسم من الأورام . ويعمل زيت النخيل أيضاً على التوازن الهرمونى فى الدم مما يقلل الاصابة بجلطات الدم ولذلك فهو يوصف للمصابين بأورام سرطانية لدوره فى إيقاف نموهذه الأورام .

ومؤخراً أصدرت (منظمة الصحة العالمية) نشرة تقول فيها : لكى يحافظ الانسان على وزنه يجب أن يكون ٣٠ ٪ من السعرات الحرارية التى يتناولها من مصدر دهنى لا يشمل تركيبه على أكثر من ١٠ ٪ من الأحماض الدهنية ، والعجيب أن هذه التركيبة لاتتوافر الا فى زيت النخيل فقط .

والطريف أننا قريباً سنستخدم سيارات تسير بزيت النخيل بدلاً من الديزل أو البنزين ، وستكون الغازات الناتجة عن ذلك الوقود الجديد خالية من الملوثات الخطرة المنطلقة من سيارات اليوم . ولقد حققت التجارب التى أجرتها بعض شركات السيارات فى ماليزيا نتائج تثير الدهشة فقد استطاعت سيارات التجارب أن تقطع مسافة ٦٥ الف كم بزيت النخيل بلا توقف أو مشاكل ، ومن المقرر مواصلة هذه التجارب

فى المستقبل القريب لتصبح سيارة النخيل أملاً كبيراً لحماة البيئة . أما زيت نواه فهو زيت أبيض يؤخذ من نوى نخل الزيت الأفريقى ويُستعمل بكثرة فى صناعة (المارجرين) والحلوى وذلك لأن له رائحة طيبة ، كما يُستعمل أيضا فى صناعة الجلسرين والشامبو والصابون والشموع ، وعلف نوى النخيل علف جيد للماشية .

أمثال الأجداد

جاء ذكر النخيل والبلح والتمر والنوى فى كثير من الأمثال المصرية نوردها كالآتى :

إن مات أبوك كل التمر وإن ماتت أمك أتقلب على الجمر

ويُضرب للدلالة على منزلة الأم العظيمة فبعدها لا يجد الإنسان راحة .

التمر متجبهوش مراسيل

ويُضرب إذا كان الانسان فى حاجة وأوصى غيره بإستحضارها فأهمل.

اللى يدى بلحة لولدى تنزل حلاوتها فى بطنى

ويُضرب للدلالة على منزلة الأولاد لدى الآباء فهم أكبادنا تمشى على الأرض .

ناس تأكل البلح وناس تترمى بنواه

ويُضرب فى تفاوت حظوظ الناس فمنهم السعيد ومنهم الشقى .

لولا المجنون ما كانوش العقلاء كلوا بلح

ويُضرب فى أن المجازفة والتهور قد يُستفاد منها فى بعض الأحيان .

اللى يطلع للبلح يااينزل يايقع يموت

ويُطلق للحث على المجازفة وزيادة حمية الشباب .

اشترى فى الحى بدرهم بلح بقى له فى الحى نخل

ويُطلق للإستغراب من أحوال بعض الناس يضخمون من حجمهم أكثر كثيراً من الواقع .

قالوا الجمل طلع النخلة قالوا آدى الجمل وآدى النخلة

ويُضرب فى التيقن من شئ يصعب حدوثه بتجربة حدوثه مرة أخرى .

أعمى وبيجرى بين النخل

ويُضرب للإستهجان من تصرف أحمق .

زى نخل أبو قير دكر قدام دكر

(حيث تمتاز منطقة أبو قير بكثرة ذكور النخيل فيها ممايقلل من الإنتاج) .

ويُطلق هذا المثل للدلالة على كثرة الشئ وقلة فائدته ، أو لمن يكثر عدده ويقل النافع فيه .

نواية تسند الزير

ويُطلق للدلالة على أن لكل شئ أهمية مهما كان صغيراً تافهاً .

الليمون

تاريخه وأنواعه

يُعرف بالعربية باسم (الليمون) وهو معرب (ليمو) بالفارسية . والأرجح أن كلمة (ليمون) محرفة عن اللغة المصرية القديمة لأن الليمون اسمه فيها (ممون) وهو أقدم اسم عُرف فى العالم لشجر الليمون وثمره .

وتعتبرجزر الهند الغربية هى الموطن الأصلى لنبات الليمون ومنها إنتقل إلى العالم كله . وأنواع الليمون كثيرة فمنها المالح والهندى والأضاليا والمخرفش والحلو والبلدى (البنزهير) .

الوصف النباتى

يتبع الليمون الفصيلة السذبية وهو أحد أشهر الحمضيات . وشجرة الليمون مرتفعة إلى حد ما وقد يصل قطرها إلى ثلاثة أمتار ، وهى ذات أشواك عديدة حادة جداً ، والورقة صغيرة بيضية غالباً ، والثمرة لونها أصفر إلى الأخضر ، والجلد رفيع مناسب واللب حمضى . وتعطى شجرة الليمون من ٢٠٠٠ - ٣٠٠٠ ثمرة سنوياً فى المتوسط .

الأهمية الغذائية والطبية

يُعتبر الليمون صيدلية كاملة بمعنى الكلمة ، ويُستخدم على نطاق واسع فى علاج كثير من الأمراض ومن أشهرها نزلات البرد والانفلونزا والروماتيزم . وفائدة الليمون محققة فى علاج الكحة والربو والأرق والنوبات العصبية وخفقان القلب ، والليمون ينشط الكبد والكلى .

والليمون مثل غيره من الحمضيات غنى بفيتامين (ج) ولذلك توصف ثماره لعلاج مرض الأسقربوط الناتج عن نقص فيتامين (ج)، والمعروف أن قشر ثمار الليمون تحتوى على نسبة عالية جداً من فيتامين (ج) تعادل ثلاثة أمثال الموجودة فى عصير الليمون .

ويُستخدم الليمون فى علاج حالات التسمم ويكفى أن نعرف أن معنى كلمة (بنزهير) هو ضد السم أو ترياق السم ، وهو فعلاً يُعالج حالات التسمم ، وقد سجل الفراعنة على جدران معابدهم ما يؤكد ذلك . وفى العصر الحديث يُستخدم الليمون فى علاج حالات التسمم بالقلويات مثل التسمم بصودا الغسيل والبوتاس الذى يصيب الأطفال ، وقشره أشد مقاومةً للسموم ، وبذره أعظم .

ويُستعمل الليمون لمعالجة بعض أمراض القلب ، وضد الحصى

والروماتيزم ، والتهاب المفاصل ، والصرع ، وتقلص الأمعاء ، وإضطراب النبض والتهاب البروستاتا والكلى والمثانة . ولعلاج سقوط الشعر يُنصح بدعك فروة الرأس بالليمون .

وعصير الليمون منعش ومدر للبول ويُستخدم فى علاج المعدة والأمعاء وإضطراب الكبد ، وهو طارد للديدان و يفيد فى علاج النقرس . ويُستخدم أيضاً عصير الليمون فى ترطيب الجلد ودهان الوجه وإزالة البقع والنمش والكلف والبهق والحكة .

أما زيت الليمون فهو طارد لرياح الأمعاء وهو مرطب ومفيد ولذا يستخدم فى صناعات العطور وفى علاج تشققات الجلد . وماء الليمون يجلى الجواهر اذا جُعلت فيه .

أمثال الأجداد

يتردد اسم الليمون فى أمثالنا العامية على النحو التالى :

العدد فى اللمون

ويُضرب دلالة على الكثرة العددية قليلة النفع .

أعصر على نفسك لمونة

ويُضرب للحث على إحتمال الأمور الشاقة على النفس .

النبق

تاريخه وأسماؤه

النبق اسم وجنس مفرده (نبقة) ، وأشجار النبق عُرفت فى الشرق العربى منذ أقدم العصور ، وعُرفت فى مصر القديمة بأسم (بنس)، والأسم العربى الفصيح للنبق هو(السدر) فالسدر شجرة النبق ، والواحدة (سدرة) والجمع (سدرات) بسكون الدال أو بفتحها أو بكسرها .

وذُكر آ ن آدم عليه السلام لما هبط إلى الأرض كان أول شئ أكله من ثمارها هو النبق . وذكر الرسول ﷺ فى حديثه المتفق على صحته أنه رأى ليلة الإسراء والمعراج فى سدرة المنتهى شجرة السدر . وقال ابن القيم الجوزية : أن النبق هو ثمر شجر السدر . وقد جاء ذكر السدر أربع مرات فى آيات القرآن الكريم .

الوصف النباتى

يتبع النبق الفصيلة السدرية ،وأشجاره تسمو لإرتفاع بين ٤-٦ أمتار ،والساق متفرع والأفرع الصغيرة رمادية باهتة والأشجار أغصانها ملساء بيضاء اللون ، تحمل أوراقاً متبادلة ملساء يصل طولها حوالى

٣ سم ، وتتميز بوجود ثلاثة عروق واضحة ويخرج بالقرب من قاعدة كل ورقة شوكتان (أذينات متحورة) وأزهارها صغيرة متجمعة أبطية وثمرتها حسلية حلوة الطعم والمذاق .

وشجر السدر ينبت فى الجبال والرمل ويستنبت فيكون أعظم ورقاً وثمراً وأقل شوكاً ، ويعمر نحو مائة عام . وشجرالسدر أنواع كثيرة يوجد العديد منها منزرعاً فى جزيرة العرب ، ويزرع أنواعاً منها فى شبه جزيرة سيناء وخاصة فى وادى فيران بالقرب من سانت كاترين .

الأهمية الغذائية والطبية

ثمار النبق حلو المذاق وفاتح للشهية ، وأكله قبل الطعام يشهى الأكل . ويُستعمل منقوع قشور شجر النبق لمعالجة الإمساك المزمن وماينتج عنه من إضطرابات كضغط الدم وخفقان القلب والآلام فى القسم الأيمن والأسفل من البطن . وكذلك يفيد فى علاج البواسير للوقاية من الإمساك لمدة طويلة ويمكن استخدامه كملين للأطفال والنساء أثناء الحمل وبعد الولادة .

وورق النبق يمنع تساقط الشعر ويقويه ويطوله ويلينه ، كما أنه نافع للربو وأمراض الرئة . ووضع ثمار النبق لأطول مدة ممكنة بالفم يفيد

كعلاج لضعف اللثة ويُزيل الرائحة غير المرغوبة ، فالنبق له القدرة على أبادة الجراثيم من الفم وتقوية اللثة وازالة الروائح الكريهة من الفم .

وثما ر النبق الجافة تُعطى علفاً للحيوانات ، والبدو يتخذون من دقيقه عصيدة مقوية وشراباً قامعاً للعطش .

وتجدر الاشارة إنه يوجد نوع من النبق يسمى (النبق المسهل) ينبت برياً فى بعض أنحاء الشـــام ويُستعمل مغلـــى الثمار وشرابها كمسهل للبطن .

ومن خشب السدر الأحمر يُستخلص زيت السدر وتُستخدم أيضاً النشارة والجذور لهذا الغرض ، ويُستخدم الزيت فى العدسات الزيتية لزيادة قوة تكبير المجاهر ، كما يدخل المزيت فى صناعة العطور ومزيلاً للرائحة ويدخل فى صناعة دهانات التدليك ومبيدات الحشرات وفى طرد العتة وخلافه .

أمثال الأجداد

جاء ذكر النبق فى مثل مصرى واحد شهير :

اللى سبق أكل النبق

ويُضرب فيمن وصل متأخراً فلم يجد شيئاً أو فيمن يُبكر فى طلب حاجته ويذهب إليها قبل الأخرين فينالها قبل غيره .

الحناء

موطنها وتاريخها

الحناء أو الحنا أو الحنة أحد نباتات المناطق الإستوائية ، ويُرحج أن يكون موطنها الأصلى ايران أو الهندأو أمريكا الجنوبية وُعرف النبات فى بلاد العرب وشمال أفريقيا وغرب آسيا منذ زمن بعيد . وذكرت البرديات القديمة أن الفراعنة استعملوا الحنة فى طقوسهم الدينية وفى تخضيب المومميات ، ووجدت كثير من المومميات المصرية مخضبة بالحناء . وقد وردت أحاديث كثيرة عن الرسول ﷺ عن فضل الحناء وحبه لها عليه السلام .

الوصف النباتى

الحنة شجيرة معمرة تتبع الفصيلة الحنائية تمكث فى الأرض ثلاث سنوات وقد تمتد إلى نحو عشر سنوات أو أكثر .وجذر النبات وتدى متعمق فى التربة ، والساق قائمة متفرعة تسمو لإرتفاع ٤ - ٥ أمتار وأوراقها ملساء بيضية متقابلة مدببة عند القمة والقاعدة .والأزهار صغيرة بيضاء لها رائحة ذكية ، والغلاف الثمرى للثمار الكروية الصفراء اللون رقيق جداً ، وتحتوى كل ثمرة على عدد كبير من البذور البنية المثلثة الشكل . وتتكاثر الحناء فى مصر بالعقلة بينما تتكاثر فى بلاد آخرى كالهند بالبذور .

الأهمية الطبية

تحتوى أوراق نبات الحنة على مادة ملونة ولذا يُستعمل مسحوق الأوراق لعمل معجون لتخضيب الأيدى والأرجل وصباغة الشعر .حيث أنها تنقى فروة الرأس من الميكروبات والطفيليات والإفرازات الزائدة للدهون وتفيد فى علاج قشر الشعر والتهاب فروة الرأس . وتُستخدم الحنة الأن فى التجميل وتخضيب أيدى العروس فى القرى وتسمى الليلة السابقة لليلة الزفاف « ليلة الحنة » .

ومن الناحية الطبية فإن عجينة أوراق الحنة تُستعمل فى علاج الأمراض الجلدية والفطرية خصوصاً الإلتهابات التى توجد بين أصابع القدم والناتجة عن نمو بعض الفطريات . كما يُستعمل النبات فى علاج بعض الجروح ، وأوراق الحناء اذا مُضغت فأنها تُبرأ القروح التى تكون بالفم واذا طُلّى الحناء على موضع من البدن فيه قشف أزاله .ويحتوى مسحوق أوراق الحناء الجافة مضاداً حيوياً فعالاً ضد كثير من البكتريا والفطريات ، والبدو يستخدمون الحناء كمادة قابضة مطهرة للجروح والقروح والتهابات القدم .

كما يستخدمون الحناء فى صباغة الجلود والمنسوجات وتعتبر من الصبغات الثابتة .

وتحتوى أزهار الحناء التى تسمى « تمر حنه » على زيت طيار ، وزهوره إذاسُحقت وضُمدت بها الجبهة مع الخل سَكّنَ الصداع أما إذا جُعل فى طى

الثياب الصوف منع منها السوس وطيبها .

ويُستخدم الحطب الناتج بعد الحصـــول على أوراق الحـــناء فى صناعة السلال .

أمثال الأجداد

يتردد اسم الحنة فى الأمثال العامية المصرية على النحو التالى :

الحنة من روائح الجنة

ويُقال فى تعظيم قدر الحنة عموماً .

على رجليه نقش الحنة

ويُضرب فى السخرية من المتكاسل ومن فَضَلَ القعود .

جينا نتاجر فى الحنة كترت الأحزان وجينا نتاجر فى الكتان ماتت النسوان

ويُضرب فى سوء الحظ .

إن كان فى أيدك حنة إجلفها لأقرب الناس إليك

ويُقال فى الحث على فعل الخير دائما وخاصة مع الأقارب .

العنب

تاريخه وأسماؤه

عُرفت زراعة العنب والعناية به منذ بداية التاريخ ، وقد عُثر على بذوره في طبقات البحيرات السويسرية التى ترجع إلى العصر البرونزى ، كما وجدت بذور العنب فى مقابر قدماء المصريين ، وذُكر العنب فى القرآن الكريم أحد عشر مرة فى أكثرمن سورة ويعتبر من أكثر النباتات التى ذُكرت فى القرآن الكريم . وذُكر عن رسول الله صلي أنه كان يحب العنب . والعنب هو أحد ملوك الفواكه وورد ذكره فى التوراة والأناجيل .

ومن الطريف أن للعنب أسماءاً كثيرة فيسمى كرم وبستان وعريشة وإذا كان أخضراً سُمى حصرم أما إذا كان جافاً سُمى زبيباً .

الوصف النباتى

ينتمى العنب إلى الفصيلة العنبية ، وهو نبات شجيرى معمر متساقط الأوراق يتسلق بمحاليق ساقية توجد مقابلة للأوراق وخشبه مسامى إسفنجى ، والأوراق بسيطة مفصصة راحية مسننة الحافة تسنناً مزدوجاً ، وأزهار العنب صغيرة صفراء تُحمل فى عناقيد على النمو الجديد المقابل للأوراق ، والثمرة لبية عصيرية ويمكن تميز أصناف العنب بشكل الثمار وحجمها ولونها .

وينمو العنب فى شجيرات تشبه الأجمة وتسمى الكروم ،

ويجب دعم هذه الكروم بشبكات أو عيدان مثبتة إلى الأرض وخيوط الكتان .وتناسب زراعة العنب الأماكن المرتفعة والمعتدلة المناخ ، ويُزرع العنب بالعقل أو الترقيد أو التطعيم وتحتاج زراعته إلى خدمة شاقة .

الأهمية الغذائية والطبية

تحتوى ثمار العنب على حوالى ٢٠ ٪ سكروز كما تحتوى على دهون وبروتينات بنسب منخفضة وبها فيتامينات (أ ، ب١ ، ب٢ ، ج). وأملاح معدنية ، كما يحتوى العنب على الكالسيوم والفوسفور والصوديوم والحديد .

والعنب نبات مغذى وثمار العنب ملينة غنية بالسكريات وذكر ابن سينا : أن العنب صديق الكبد والمعدة وينشط الأعصاب وطارد للسموم ومطهر .أما أوراق العنب فلها قيمة غذائية عالية تضارع ثمار العنب حيث تحتوى على فيتامين (ج) كما أنها تحتوى على مادة قابضة .

وتُستخدم أوراق العنب فى بعض الوصفات الشعبية كشراب لعلاج الدوسنتاريا والإسهال واحتباس البول . ومن الطريف أن نذكر أن دولة كندا إتخذت من ورقة العنب شعاراً لها ورسمتها على علم الدولة .

ويعتبر عصير العنب من أفضل العصائر لعلاج ضغط الدم المرتفع ، كما أنه يساعد على زيادة إنتاج كرات الدم الحمراء ولذا فإنه يُستخدم فى علاج الأنيميا « فقر الدم » وهو أيضا يُستخدم فى علاج نقص الوزن .

ويُستخدم عصير العنب أيضاً فى علاج حبوب وبثور الوجه .

والزبيب عنب مجفف يستفاد منه لمدة طويلة حيث يُحصل عليه بعد تجفيف العنب تحت الشمس عادةً ،والطريف أن نسبة السكريات فى الزبيب ثلاثة أضعاف نسبتها فى ثمار العنب . وأنواع الزبيب كثيرة أشهرها زبيب كاليفورنيا ، والسلطانى التركى الأصل الذى يتميز بإنعدام البذور ، وزبيب « مالقة » نسبة إلى المدينة الإسبانية والذى يتم توضيبه على شكل عناقيد .

ويُستخدم الزبيب فى الطبخ فى كثير من البلدان ، وهو يُستخدم فى صناعة الكمبوت ويدخل فى صناعة الكيك ويضاف إلى الأرز المطبوخ فى العراق والسعودية ودول الخليج ، والغريب أن الزبيب يُقَدمْ مصاحباً للأطباق المالحة وبعض السلاطات . والزبيب مفيد فى علاج أوجاع الصدر ويلين السعال وأكله يقوى المعدة والكبد والطحال .

أما الحصرم وهو غض العنب فإن عصارته بعد مزجها بالعسل تنفع من وجوع الأذن التى يسيل منها القيح ، واذا خُلطت بالخل نفعت النواصير والقروح المزمنة واذا أكتحل بها أحدّت البصر.

وشراب الحصرم نافع للحوامل من النساء ، يقوى معدتهن ويُمسك الجنين من أن يسقط .وماءالحصرم يقطع الإسهال والقيئ وينبه الشهوة وشربه بالنعناع يقطع الغثيان .

أمثال الأجداد

وقد جاء ذكر العنب والزبيب والحصرم فى أمثالنا العامية على النحو التالى :

لا طال عنب اليمن ولا بلح الشام

ويُضرب إذا كان الإنسان بأمل فى شيئين معاً ولظروف غير متوقعة خسرهما معاً .

لا طال توت الشام ولا عنب اليمن

وهو لنفس المناسبة السابقة ، وإن كان أقل شهرة .

كل عنبة وقبالها رصاصة

ويُضرب فى ذم أخلاق المنافقين فهم إذا أعطوا القليل إنتظروا مقابل ذلك الكثير .

ضرب الحبيب زى أكل الزبيب

ويُضرب فى تحمل المحب لكل أفعال حبيبه مهما كلفه ذلك ، كما يُضرب فى تقبل أى شئ من الحبيب واستحسانه .

حصرم ابن حصرم

ويضرب فى الشئ الذى لايستطيع الانسان أن يحصل عليه فيعيبه ويذمه

الأباء يزرعون الحصرم والأبناء يحصدون

ويقال للتدليل على أن أفعال الأباء يتحملها الأبناء ، فما نزرعه اليوم يحصده أبناؤنا غداً .

التين

تاريخه

ذُكرالتين فى الكتب السماوية الثلاث ، وجاء ذكره فى القرآن الكريم فى سورة مكية سُميت بأسمه (سورة التين) ولم يُذكر التين فى القرآن الكريم غير هذه المرة ، والمعروف أن التين لم يكن معروفاً بأرض الحجاز أو المدينةالمنورة . ولقد أحب رسول الله ﷺ طعم التين وأثنى عليه فى حديث رواه أبو الدرداء .

الوصف النباتى

يتبع التين الفصيلة التوتية ، وأشجاره متساقطة الأوراق شتاءاً ترتفع إلى ٦ - ٨ أمتار ، وخشب التين خفيف مسامى أصفر اللون ، والأوراق راحية متبادلة ذات أعناق طويلة ، ويختلف شكل النصل بإختلاف الصنف وقد تكون كاملة النصل أو ثلاثية الفصوص أو خماسيتها ، وملمس النصل خشن أو وبرى ، وتظهر الأزهار المذكرة فى أعلى النورة ، والأزهار المؤنثة عند القاعدة ، والأزهار داخل غلاف لحمى هو حامل النورة ، والثمار تنشأ نتيجة نضج النورات .

الأهمية الغذائية والطبية

بتحليل ثمار التين وُجد أنها تحتوى على ٥٠ -٩٠٪ ماء و١٥ - ٢٠٪ سكر بالإضافةإلى كمية من الأحماض العضوية والأملاح المعدنية ، وترتفع نسبة السكر فى التين المجفف إلى ٦٠ - ٧٠ ٪ بينما تهبط نسبة الماء إلى ١٥ ٪ ، وتحتوى ثمار التين على فيتامين (ك) الذى يساعد على تجلط الدم وإيقاف النزيف ، كما يحتوى على فيتامينات (أ ، ب) ونسبة بسيطة من فيتامين (ج) .

والتين غنى بالألياف النباتية ، ويحتوى التين على مادة لبنية مُرَة الطعم يُنسب إليها الطعم الردئ للثمار قبل النضج وتتحول هذه المادة إلى مادة سكرية غروية عند النضج « سبحان الله » .

ويؤكل التين طازجاً أو مجففاً حيث يحتوى على نسبة كبيرة من السكر سهل الإمتصاص والمولد للطاقة .

ويُستخدم التين طبياً لأنه غنى بالألياف النباتية التى تنبه الحركة الدودية للأمعاء وتمنع حدوث الإمساك المزمن وخاصة عند المسنين . كما يُستخدم فى علاج الجروح والحروق بوضع ثمار التين المجففة أو المغلية بالحليب فوق الجرح مباشرة . أما منقوع التين المجفف فيفيد فى إدرار البول واللبن .

ويُفيد شُرب مغلى أوراق التين فى علاج السعال وإضطراب الحيض وإدرارالطمث ويؤخذ قبل ميعاد الدورة الشهرية . ويُستعمل مغلى أوراق التين أيضاً كغرغرة وغسول للفم والتهابات اللثة والحنجرة والقصبة الهوائية .

أمثال الأجداد

يتردد اسم التين فى أمثالنا العامية فى مناسبات كثيرة كما يلى :

عمر شجرة التين ما تطرح زبيب

ويقال هذا المثل تعبيراً لاستحالة حدوث الشئ .

أبيب طباخ العنب والتين

ويُطلق لبيان أن لكل شئ آوان .

أيش جاب التين للتنيين ، أيش جاب الترعة للبحر الكبير ، وأيش جاب العبد لسيده . قال لده طلعة ولده طلعة .

والتنيين هنا بمعنى شجرة الللوف ،ويُضرب للمقارنة بين شيئين متناقضين .

الجميز

موطنه

يقال أن موطن الجميز شمال أفريقيا وجنوب أثيوبيا ، وعُرف قديماً في بلاد فارس وهو ينمو بكثرة في جزيرتي رودس وقبرص .

الوصف النباتي

يتبع الجميز الفصيلة التوتية ، وشجرة الجميز كبيرة جداً تسمو لإرتفاع أكثر من ٢٤ متراً دائمة الخضرة وفروعها منتشرة تمتد لمسافات كبيرة فهي شجرة وارفة الظل ، وجذعها سميك أصفر اللون ،والأوراق قلبية الشكل يصل طولها حولي٧و ٥ سم ، وقمتها حادة أو مستديرة والثمرة مستديرة نوعاً تُحمل على الأفرع في مجاميع ويصل قطر الثمرة الى حوالي ٢و ٥سم ، وتثمرالشجرة في السنة ثلاث أو أربع مرات .وثمرة الجميز تشبه ثمرة التين الاأنها أكبر منها وليس لها حب أو بذر مثل ما للتين .

والجميز نوعان : الجميز الرومي أو التركي وأشجاره ضخمة وفاكهته كبيرة والجميز العربي أو البلدي وهو أصغر حجماً وثماره أقل حجماً .

وتُختن الثمار عادة في الصباح الباكر عندما تبلغ ٢٠ - ٢٥ يوم من العمر وذلك بعمل ثقوب في الثمار قطرها حوالي ٢ مم .وهذه العملية تساعد على دخول الهواء الذي يجفف السائل الذي تفرزه الثمار داخلها وتصبح الثمار صالحة للإستهلاك بعد حوالي ٥ أيام من التختين .

الأهمية الغذائية والطبية

ثمار الجميز من الثمار الشعبية المعروفة ، وهى تؤكل طازجة فهى غنية بالمواد السكرية وتفيد فى علاج الأمراض الصدرية والنزلات المعوية وإنتفاخات البطن والإمساك ، أما لبن الجميز فيعالج الجروح والإلتهابات الجلدية .

وقال ابن سينا : إن لبن الجميز يحلل الأورام العسرة ويقلع أثار الوشم ويُطلى بلبن الجميز مكان النقط السوداء فى البدن والثآليل والبهاق. وقال داود الأنطاكى : إن ورق الجميز يقطع الإسهال ويدر الطمث ويفيد فى علاج عسر التنفس والربو وهو يصفى الصوت .

ومضغ ثمار الجميز لأطول فترة ممكنة بالفم يعالج إلتهابات وترهلات اللثة . وتُستعمل شرائح الجميز الناضجة على هيئة ضمادات موضعية لعلاج مرض الصدفية وتطهير القروح وسرعة التئام الجروح . أما عصير الجميز فيُستخدم فى علاج أمراض الكبد ولدغات العقارب وعضات الثعابين

أمثال الأجداد

يتناول المصريون الجميز فى أمثالهم الشعبية كما يلى :

راقد تحت الجميزة

أى يتمتع بالظلال والهدوء والراحة .

تجمز بالجميز حتى يأتيك التين

وهذا مثل يجمع بين نباتى الجميز والتين معا ومرادفه بالفصحى مالايُدرك كله لايُترك كله .

الخوخ

موطنه وتاريخه

يُعتقد أن الموطن الأصلى للخوخ ايران أو الصين ، وعُرف منذ أربعة آلاف سنة تقريباً ، وأُدخلت زراعته لمصر من بلاد فارس . وأُدخلت زراعته أمريكا فى القرن السادس عشر، ويوجد بكثرة فى جنوب أفريقيا . ويستطيع الخوخ أن يلائم نفسه مع مختلف حالات التربة والمناخ أكثر من أى نبات آخر من نباتات الفاكهة .

ويُزرع الخوخ بالبذرة فى أرض خصبة صفراء خفيفة أو طمّية جيدة التهوية .

الوصف النباتى

يتبع الخوخ الفصيلة الوردية ، وشجرة الخوخ متساقطة الأوراق، والأوراق بيضية مستطيلة الشكل ،حادة القمة مسننة الحافة لونها أخضر داكن ، يتصاعد عند سحقها باليد رائحة اللوز المر وتميزها هذه الخاصية عن أوراق اللوز الشبيهة بها (إذ لا يتصاعد من الاخيرة رائحة اللوز المر وهذا عكس ما يُتوقع) وأذينات الورقة محمرة قليلاً . والأزهار

لونها أحمر بمبى وتكون عادة زوجية . وتُجنى الثمار عندما يبدأ تلونها فينفصل عنقها حينئذ بسهولة من الشجرة ، ولا تكتمل نكهة الثمار الا إذا إكتمل نضجها على الشجرة .

وتختلف الثمار من حيث صفاتها العامة فقد تكون ملساء أو خشنة أو وبرية.وتحتوى ثمار الخوخ على نواة كبيرة نسبيا (البذرة) يصل وزنها إلى حوالى ١٨ ٪ من وزن الثمرة . والبذرة أما ملتصقة أو غير ملتصقة مستديرة أو مستدقة الطرف ، واللب أبيض أو أصفر أو أحمر .

ويُزرع الخوخ فى مصر فى مساحات صغيرة نسبياً ، ويُزرع أحياناً كأشجار مؤقتة بين الأشجار الدائمة . ومن أصنافه البلدى وموطنه مصر وثمرته كبيرة الحجم مستديرة نوعاً ولونها أحمر مع قليل من الصفرة ، وهناك النوع الحجازى وثمرته كبيرة حلوة لحمها برتقالى اللون .

الأهمية الغذائية والطبية

تحتوى ثمار الخوخ على ٨- ٧٨٪ ماءو ١٠٪مواد سكرية سهلة الهضم ونسبة قليلة من البروتين والدهن بالإضافة إلى نسبة عالية من فيتامينى (ب ، ج) والبوتاسيوم .

وثمرة الخوخ مادة غذائية غنية بالألياف،وهى مشهية للطعام ، وتعتبر من الفواكة الملينة للمعدة وفائدتها لا تفقدها إذا جُفف .وتناول حبات الخوخ

الطازجة أو المجففة بعد نقعه فى الماء يساعد على تلين القناة الهضمية وتنشيط إفراز المرارة .شجرة الخوخ فى سيقانها وفى أوراقها مرارة ولذلك صار ورقها يقتل الديدان متى سُحق ووضع على السرة .وأستخدم الخوخ فى أوربا كعلاج للديدان والإلتهابات الجلدية وضيق التنفس واحتباس البول وداء النقرس . ومغلى أوراق الخوخ يُستخدم كمطهر ومسَكّنْ ومسهل ومدر للبول ومهبط للحرارة ، ويُستخدم أيضاً لعلاج السعال الديكى والربو وأزمات الكلى والحصوة وإلتهاب المثانة .أما عصير أزهار الخوخ فهو ملين خفيف للأطفال الرُضع ، وفى الأونة الآخيرة أنتجت شركات الأدوية منه شراباً يُباع مجهزاً لهذا الغرض .

أمثال الأجداد

للخوخ وشرابه ونواه نصيب فى أمثالنا العامية كالتالى :

اللى ما يرضاش بالخوخ يرضى بشرابه

ويُضرب للشخص لا يقبل الشئ فى أول الأمر ثم يُضطر إلى قبول نصفه فى آخر الأمر.ويقال نفس المثل السابق بنفس المعنى كالتالى :

اللى مايرضاش بالخوخ يرضى بنواه

المشمش

موطنه

نشأت أشجار المشمش فى آواسط آسيا ولا زالت بعض أشجاره تنمو برياً حتى الآن بين بكين وسور الصين العظيم ، كما ينمو برياً فى أرمينيا وعلى سفوح جبال القوقاز .وأدخل العرب ومن قبلهم الرومان زراعة المشمش إلى جنوب أوربا وحوض البحر المتوسط .ويُعتقد أن موطنه بلاد الصين اذ عرفه الصينيون قبل المسيح بالفين أو ثلاثة آلاف سنة وأدخلت زراعته الى انجلترا من ايطاليا سنة ١٥٢٤ م فى عهد الملك هنرى الثامن ، ودخل أمريكا مع المهاجرين القدماء .

الوصف النباتى

المشمش يتبع العائلة الوردية، وأشجاره متساقطة الأوراق شتاءاً . والأوراق بسيطة قلبية الشكل خشنة الملمس مدببة القمة مسننة الحافة، ويوجد على سطحها فى مواضع العروق شعيرات خشنة وعلى أعناق الأوراق غدد ظاهرة . وأزهار المشمش بيضاء، وتثمر شجرة المشمش إبتداءاً من عامها الثالث إذا كانت مطعومة ، والثمار حسلية كروية الشكل ناعمة الملس عند نضجها التام صفراء اللون وتعطى الشجرة البالغة محصولاً يقدر بحوالى ٥٠ - ٦٠ كجم سنوياً .

الأهمية الغذائية والطبية

يعتبر المشمش من الفواكه الصيفية المحبوبة ومن أبكرها ظهوراً فى الاسواق ، وتحتوى ثمار المشمش على الكاروتين الذى يعطيها اللون الأصفر الجميل ، كما أنها غنية بالحديد والكالسيوم وفيتامينى (أ ، ج) كما يحتوى على الفوسفور والماغنسيوم الهامين للمخ ولذا فإن المشمش يوصف للأشخاص الذين يبذلون جهداً ذهنياً ،ويفيد المشمش فى زيادة النمو لدى الأطفال . ويوصف المشمش لعلاج آلام الآذن كما أنه يساعد على حفظ النظر . ويستخدم المشمش طبياً فى زيادة المناعة « تقوية جهاز المناعة » ،وهو فعال فى علاج حالات فقر الدم حيث يُنشط بناء كرات الدم الحمراء .

وأثبتت الأبحاث أن أكل المشمش يقوى ويهدئ الأعصاب ويفتح الشرايين ومغذى وملين ويمنع الأرق والعطش ويعالج أمراض الدم والإسهال ، كما يُنصح به الرياضيين ورجال الأعمال وأصحاب الأعمال الشاقة والحوامل وفى فترة النقاهة ،وتُستخدم سيقانه وأوراقه فى علاج السعال والتهابات الحلق .

وقال ابن سينا :المشمش يُسكّن العطش ودهن نواه يعالج البواسير ونقيع المشمش ينفع من الحميات الحارة .

والمشمش المحُمر مع الزيت يفيد فى علاج الإسهال ، ويُعمل منه لبخة للإستعمال الخارجى فى حالة آلام الآذن ، كما يدخل فى صناعة مركبات التجميل لحفظ الجلد .

ويُحفظ المشمش مجففاً لعمل قمر الدين الغنى بفيتامين (أ) ، ويدخل أيضا فى صناعة المربى والعصائر .

من الطريف أن نذكر إن معظم المساحة المنزرعة بالمشمش فى مصر تتركز فى محافظة القليوبية وخاصة قرية « العَمَار » وأن إقتصاد هذه القرية مبنى أساساً على زراعة وتجارة المشمش وأفراح القرية كلها تبدأ بإنتهاء موسم جنى ثمار المشمش .

أمثال الأجداد

يأتى اسم المشمش فى أمثالنا الشعبية فى صيغة شهيرة :

فى المشمش

ويُقال للدلالة على إستبعاد حدوث الشئ .

وفى الحقيقة لا نجد أى علاقة بين المستحيل والمشمش ، ولا ندرى لماذا يشبه المصريون المستحيل بالمشمش !!.

التفاح

تاريخه و موطنه

عُرفت أشجار التفاح منذ القدم ، والتفاح هو أشهر الأشجار على الإطلاق إذ يعتقد الكثيرون ان شجرة التفاح هي الشجرة التى نهى الله سبحانه وتعالى آدم عليه السلام من الأكل منها فى الجنة وكانت السبب فى خروجه هو وزوجه منها .كما يقال أن شجرة التفاح هى التى كان يستظل بها نيوتن وسقطت منها عليه تفاحة ففتحت أمامه الطريق لقوانين الجاذبية الشهيرة .

وموطن التفاح الأصلى هو الجزء الشمالى الغربى من جبال الهماليا حيث توجد مساحات واسعة من التفاح البرى . وزُرع التفاح فى أوربا وأمريكا منذ أكثر من ألفين سنة،ثم إنتشر فى بلاد كثيرة من العالم ، ويقال أن فرعون مصر (رمسيس الثانى) زرع شجر التفاح فى حديقته. ويسمى التفاح بالانجليزية (آبل) نسبة إلى بلدة « آبلا » بإيطاليا حيث ينمو هنتنمو ينموهناك عدد هائل من أشجاره .وورد حديث ضعيف عن الرسول ﷺ أن التفاح يقوى القلب ويمنع الوسواس .

الوصف النباتى

ينتمى التفاح إلى الفصيلة الوردية ، وشجرة التفاح متساقطة الأوراق متوسطة الحجم ، والأوراق بسيطة قلبية الشكل مسننة الحافة أو منشارية حادة القمة ، وتُغطى الأوراق بشعيرات وبرية وسطحها العلوى يميل إلى اللون الأحمر بينما يميل سطحها السفلى إلى البياض ،والأوراق ذات أذينات صغيرة ، والأزهار وردية ذكية الرائحة . وثمار التفاح ثمار كاذبة نشأت عن تضخم تخت الزهور وهى بيضاوية الشكل أو كروية . ويختلف لون الثمار فمنها الأحمر والأصفر والأبيض العاجى .. الخ.

وأشجار التفاح من أكثر الأشجار تحملاً للبرودة . وتتكاثر أشجار التفاح بالتطعيم لأنها لا تكّون جذوراً بسهولة ، وتُنتخب الأصول بعناية لأنها تتحكم فى حجم النبات وطعمه .

ولا يعتبر التفاح من الفواكه الأساسية فى مصر إذ أن الطقس ودرجة الحرارة لايساعدان على إنتاج الثمار الفاخرة ذات الألوان البهيجة وعموماً تحتاج أصناف التفاح الجيدة إلى جو يختلف كثيراً عن جو القطر المصرى .

وأنواع التفاح المنزرعة فى مصر هى البلدى والشامى والمغربى وتُزرع فى مساحات قليلة موزعة فى محافظات مصر .

الأهمية الغذائية والطبية

تحتوى ثمار التفاح على ٨٥ ٪ من وزنها ماء وما يقرب من ١٢ ٪ سكر و ١٪ نشا ونسبة بسيطة من البروتين الا أن البروتين يوجد فى التفاح فى حالة سهلة الإمتصاص، وتحتوى الثمار على نسبة عالية من فيتامين (ج) .

وهناك حكمة قديمة تقول « تفاحة واحدة يومياً تغنيك عن زيارة الطبيب ». ومثل إنجليزى يقول « التفاحة صيدلية كاملة » .وهذا هو المدخل للحديث عن فوائد التفاح ،فالتفاح يُكسب الجسم مناعة ضد الأمراض ، وهو علاج للجهاز الهضمى والإسهال الحاد و المزمن والتيفود والدوسنتاريا ، كما أنه يفيد فى حالات الروماتيزم وضعف الدم . والغريب أن التفاح المشوى يزيل الإمساك المزمن ، وتناول التفاح طازجاً أو مشوياً يساعد على تنشيط عملية الهضم ويعالج النقرس وأمراض الكبد والكلى ، كما أنه يفيد فى علاج تصلب الشرايين والسمنة والبواسير والأكزيما والأمراض الجلدية ، كما يخلص التفاح الجسم من الأملاح الزائدة .

ويُستخدم التفاح مبشوراً فى علاج التهاب الأمعاء ، أما مستخلص الأوراق ومنقوع الأزهار فيستخدم فى علاج الكحة والتهاب الشعب الهوائية . وعصير التفاح منقى ومنشط للأنسجة ، أما التفاح المجفف

فيستخدم فى عمل الخشاف .

ويُقطع التفاح إلى قطع صغيرة وتُترك فى مكان دافئ بضعة أسابيع فتحدث عملية التفاعل بفعل البكتريا ويتحول عصير التفاح الناتج إلى (خل التفاح) وله طعم لاذع ورائحة نفاذة . وهذا الخل يفيد فى حالات القيئ والإسهال والمغص والحصوات وتطهير المسالك البولية . كما يفيد خل التفاح فى محاربة السمنة وإزالة الشحوم الزائدة بالجسم ،ويُستعمل كذلك لعلاج الدوخة وتصلب الشرايين ، وعمل كمادات من خل التفاح تفيد فى علاج جزعة القدم .

أمثال الأجداد

جاء ذكر التفاح فى أمثالنا الشعبية فى مثل واحد غير شائع :

أكل الفلاح التفاح قال : الفجل أحسن

ويُضر ب لمن تعود على شئ ويرفض تغييره .



الفجل

تاريخه وموطنه

عُرف الفجل منذ الآف السنين ولاتزال أنواعه قريبة من النوع الأصلى . ووجدت صور الفجل منحوتة على جدران معابد قدماء المصريين ، يعتقد أن موطنه الأصلى حوض البحر المتوسط وشرقى آسيا . وتزرع أنواع الفجل فى جميع أنحاء العالم وتختلف أصنافها فى الحجم والشكل ولون الجذور .

الوصف النباتى

الفجل هو أحد نباتات الفصيلة الصليبية التى تشتهر بإحتوائها على المركبات الكبريتية العضوية والفجل نبات حولى وجذره وتدى متدرن مغزلى الشكل لا يتعمق كثيرا فى التربة الا إذا تقدم النبات فى العمر . والساق قصيرة فى بادئ الأمر تنشأ عليها مجموعة من الأوراق المتزاحمة وتتفرع بعد إنتهاء النمو الخضرى لتنتهى بالشمراخ الزهرى . والأوراق خضراء زاهية تكسوها شعيرات وبرية ، وهى ذات شكل بيضى ، مفصصة والفص العلوى كبير . وأزهار الفجل بيضاء أو وردية ، وبذوره صفراء تتحول إلى اللون الأحمر أو البنى الفاتح بتقدم النبات فى العمر .

الأهمية الغذائية والطبية

تجود زراعة الفجل فى جميع الأراضى وكثيراً ما يجري تحميله على خُضَر أخرى ويُزرع فى عروات طول السنة ، ومن الأنواع المنزرعة فى مصر النوع البلدى والعربى .

ويحتوى الفجل على نحو ٩٣ ٪ ماء و ١,٢ ٪ بروتين ، ٤,٢ ٪ كربوهيدرات وقليل من الدهن وألياف نباتية وفيتامينات (أ ، ب ، ج) ويحتوى أيضاً على الكالسيوم والحديد واليود والكبريت والمنجنيز ويحتوى الفجل على زيت طيار مميز .

ويُزرع النبات لإستعمال جذوره كغذاء ، وكذلك أوراقه فى الأصناف الملساء تُعد من الخضر المحببة للشعوب إذ أنه فاتح للشهية ، وتؤكل أوراقه غالباً غير مطبوخة .

ومن فوائد الفجل الطبية أنه يساعد على الهضم وملين للأمعاء وطارد للفضلات ولذلك يُنصح به فى حالات الإمساك وعسر الهضم ، كما أنه مدر للبول ويفيد فى حالات السعال الديكى . وعصارة أعضائه تُفتت الحصى وتنفع لعلاج البهاق طلاءً . والفجل مضاد للرشح وعصيره على الريق يفيد فى علاج الصفراء ونوبات الكبد . وبعض الأطباء يصفون الفجل لمرضى المرارة والنقرس والروماتيزم والأطفال والحوامل والمصابين بفقر الدم .

أما زيت بذر الفجل فيقتل القمل ويجلو خشونه الوجه وينفع فى علاج البهاق والبرص .

وهناك نوعان من الفجل أحداهما يُسمى « فجل الجمل » ومقلى هذا النبات يفيد فى علاج إلتهاب الحنجرة وخاصة بحة الصوت ، والأخر يُسمى « الفجل الأسود » ويُستعمل عصبيره لعلاج الكبد وحصى المرارة والروماتيزم المفصلى .

أمثال الأجداد

ورد ذكر نبات الفجل فى مثل مصرى واحد مقرونا بالتفاح على النحو التالى :

أكل الفلاح التفاح قال : الفجل أحسن

ويُطلق لمن تعود على شئ ثابت ويكره تغيره . وقد ورد نفس المثل فى نطاق الحديث عن نبات التفاح .

البقدونس

موطنه وأسماؤه

يُعرف النبات بأسم مقدونس وأصل الكلمة مأخوذ من الاسم القديم (كرفس مقدونى) ويُسمى آحيانا كرفس رومى أو كرفس صخرى أو كرفس الحمار أو معدنوس ، وتُعتبر سردينيا وحوض البحر المتوسط الموطن الأصلى للنبات .

وعُرف البقدونس منذ القدم ووجدت بذوره فى مقابر قدماء المصريين وكان يُستعمل بكثرة فى أعياد الأغريق والرومان كطعام ودواء .

الوصف النباتى

نبات البقدونس يتبع الفصيلة الخيمية ، وهو نبات حولى صغير يصل إرتفاعه من ١٠ - ٣٠ سم . والأوراق ذات أعناق طويلة ومقسمة إلى زوجين أو ثلاثة أزواج من الفصوص المسننة ، والأوراق خضراء داكنة تختلف فى شكلهاحسب الأصناف المختلفة . والأزهار صغيرة صفراء مخضرة تُحمل فى نورات خيمية مركبة ، والثمار صغيرة بها خطوط طويلة بارزة .ويُزرع البقدونس فى جميع الأراضى ويتكاثر بالبذرة .

الأهمية الغذائية والطبية

البقدونس نبات مفيد رخيص غنى بفيتامينات(أ ، ب ، ج) ومن الإسراف أن يُستعمل البقدونس فقط فى تزين الأطباق التى نقدمها لضيوفنا ، فهو فاتح للشهية ويحتوى على الكالسيوم والحديد . والبقدونس يزيل رائحة الثوم والبصل من الفم ولذا يُنصح بتناوله بعد وجبة

وجبة بها ثوم أوبصل .

ويُستخدم البقدونس طبياً فى علاج عسر الهضم ومضاد للإنتفاخ ومدر لطيف للبول ، كما يُستخدم المستحلب أو المغلى للشراب لأمراض المسالك البولية وإلتهابات البروستاتا ، كما يُستخدم فى علاج أمراض الكبد .

ويُستخدم مغلى الأوراق والجذور كغسيل أو كمادات لعلاج النمش وتشوهات الوجه وغسيل للعين وغسيل للشعر (شامبو) . ويُعمل من مهروس الأوراق والجذور لبخة لعلاج إلتواء المفاصل . وشُرب فنجانين من عصير البقدونس يومياً يساعد على تنظيم الدورة الشهرية .

والجزء الطبى من البقدونس هو البذور والجذور والأوراق والثمار . والمادة الفعالة فى البقدونس زيت ذات رائحة خاصة وطعم حلو ، حيث تحتوى البذور على ٧٪ زيت ، وتحتوى الجذور والأوراق على نسبةأقل ويحتوى الزيت الطيار الذى يحصل عليه بتقطير الثمار على مادة الأبيول وتستخدم كمادة عطرية وطاردة لرياح البطن والغازات المعوية ، ويفيد أيضاً فى تقوية القدرة الجنسية لدى الرجال .

أمثال الأجداد

لم نجد للبقدونس إستعمالاً فى أمثالنا الشعبية الا مرة واحدة .

زى البقدونس محشور فى كل حاجة

ويُضرب هذا المثل إستنكاراً لحال بعض الناس تتدخل دائما فيما لا يعنيها ، وتدعى العلم بكل شئ !! .

الكمون

موطنه وتاريخه

الكمون من التوابل المشهورة ويُعرف فى بعض البلاد بأسم (سُنوت) أو الكمون الأخضر أو كمون الحوت . ويقال أن الموطن الأصلى له هو أعالى النيل أو تركستان ، وزراعته معروفة بمصر منذ عهد قدماء المصريين وعرفوا إستخداماته وفوائده ، وجـاء ذكر الكمـون فى الانجيل مراراً ، ويُزرع الكمون فى جميع أنحـاء العالم خاصة الهند وروسيا وحـوض البحر المتوسط .

الوصف النباتى

الكمون عشب حولى يتبع الفصيلة الخيمية ، وساقه إسطوانية تنمو بإرتفاع ٣٠ سم تقريباً ، تحمل أوراقاً مفصصة تفصيصاً دقيقاً . والأزهارقرمزية صغيرة تعطى عند النضج ثماراً بيضية طويلة بنية عطرية لها رائحة قوية ومميزة ونفاذة وطعم لاذع حار .

الأهمية الغذائية والطبية

ثمار الكمون هى الجزء المستعمل فى النبات ويُطلق عليها بذوراً ويُستخرج منها الزيت وتحتوى ثمار الكمون على زيت طيار بنسبة ٣ - ٧ ٪ . والزيت لونه أصفر فاتح ومذاقه لاذع مع مرارة خفيفة ورائحة

عطرية نفاذة قوية مميزة لرائحة الكمون . ويُستعمل الزيت طبياً كطارد لغازات الأمعاء ومُسَكّن للمغص وفاتح للشهية ويفيد جداً خاصة لدى الأطفال الرُضع ، كما يدخل الزيت أيضاً فى بعض الأدوية البيطرية .

وقد عرف العرب مغلى الكمون لعلاج حالات الحمى والمغص المعوى وعسر الهضم ولطرد الدودة الشريطية ونزيف دم الحيض .

ويُستخدم خليط من الكمون والملح كدهان لعلاج الجرب والحكة ويُستعمل مغلى ماء الكمون لإزالة بقع الوجه ولنعومة البشرة .

أما ثمار الكمون فتُستعمل مطحونة كتوابل وتُتبل بها اللحوم والأسماك فتضفى عليها طعماً شهياً . ويدخل الكمون فى صناعة الكارى ، ويوضع أحياناً على الخبز والفطائر والجبن والمخللات وتعطير المشروبات

أمثال الأجداد

ذُكر الكمون فى أحد الأمثال المصرية الظريفة الطويلة نوعاً .

قبل الجواز جابت المأذون ، وقبل الحبل جابت الكمون ، وقبل الخلفة سمته مأمون

ويُطلق هذا المثل فى الشخص المستعجل دائما ، فهو دائماً على عجلة من أمره ويستبق الأحداث ولا ينتظر الأمور تسير بشكل طبيعى .

النعناع

موطنه وأنواعه

الموطن الأصلى للنعناع مجهول ،ويُقال أن الصينين كانوا أول من عرفوه ، ويُزرع فى بلاد العرب وأفريقيا وجنوب شرق آسيا وأوربا وأمريكا واستراليا منذ زمن طويل ، كما جاء ذكره فى أساطير اليونان .

وللنعناع أنواعاً كثيرة مثل النعناع الفلفلى وهو مشهور فى جميع أنحاء العالم ويُسمى أحيانا بالنعناع البستانى ، أما النعناع البلدى فهو أكثر الأنواع شهرة فى مصر .

الوصف النباتى

جنس النعناع ينتمى الى الفصيلة الشفوية وبعض أنواعه تنبت فى الأماكن الرطبة والمناخ المعتدل وبعضها يعيش على ضفاف الأنهار . وساق النعناع البلدى أخضر ، والأوراق جالسة غير معنقة ، والأزهار زرقاء ومتجمعة فى عناقيد طرفية وآخرى جانبية فى قمة الساق .

الأهمية الغذائية والطبية

يتميز النعناع برائحته العطرية المميزة النفاذة المرطبة . وأوراق النعناع الجافة تدخل فى المأكولات مثل التوابل لتُكسبها طعماً مقبولاً وتساعد

على فتح الشهية . ويعتبر النعناع طارداً لغازات المعدة ومنشطاً ويساعد على إفراز الصفراء ، ويفيد فى حالات المغص ومن الشائع بين الناس أنهم ينصحون مريض المغص بالنعناع المغلى . وينفع إضافة النعناع إلى ماء الحمام لمعاجلة الطفح الجلدى ، ويُضاف النعناع إلى كثير من مستحضرات الفم ومعاجين الأسنان وكثير من المشروبات .

والجزء المستعمل طبياً هو الأوراق والقمم الزهرية الجافة للنبات ويُحصل منها على زيت النعناع .وزيت النعناع عديم اللون أو أصفر قليلاً ، له رائحة النعناع النفاذة وطعم حار .ويُستعمل طبياً كطارد للغازات وفى حالات الإنتفاخ والمغص ، وهو مقوى ومطهر موضعى ومخدر خفيف خصوصاً فى حالة إلتهاب الزور . ويدخل زيت النعناع فى صناعة الحلوى اللبان والعطور ومستحضرات التجميل .

أمثال الأجداد

يذكر المصريون النعناع فى أحد أمثالهم الشعبية :

نعناعة وجاية تكمل الجماعة

ويُضرب فى تحقير الشخص ضئيل القيمة ويدعى أنَ الجماعة بدونه لا تكتمل .

السمسم

موطنه

ينبت السمسم برياً فى الهند والحبشة ، ويُزرع فى آسيا والشرق الأوسط والسودان ، ونُقل إلى أمريكا اللاتينية والمكسيك بواسطة المهاجرين إليها ، ويُعرف السمسم أحيانا بأسم الجُلجُلان .

الوصف النباتى

السمسم نبات عشبى حولى يتبع الفصيلة السمسمية ويصل إرتفاعه من متر إلى مترين . والجذر وتدى يتعمق فى التربة خصوصاً الرملية . والساق قائمة عشبية خضراء عليها وبر قصير أبيض خصوصاً فى الأجزاء الحديثة ، وقطاع الساق مربع تقريباً . والأوراق بسيطة بيضية الشكل متقابلة طولها بين ٦ - ١٢ سم ، والأوراق السفلية مفصصة فى الغالب إلى ثلاثة فصوص لها رائحة مميزة . وزهره ناقوسى الشكل أبيض موشح بحمرة وصفرة . والثمرة علبة تنشق من أعلى وتتفتح وتسقط البذور . والبذور بيضاء أو حمراء أو بنية أو سوداء .

الأهمية الغذائية والطبية

السمسم محصول صيفى تجود زراعته فى الأراضى الرملية ، ويُزرع أساساً لإنتاج الزيت حيث تحتوى بذوره على نسبة زيت تتراوح بين ٤٨ - ٦٣ ٪ ويُعرف الزيت المنتج (بزيت السرج) . كما تحتوى بذور السمسم على نسبة بروتين تصل إلى ٢٢ ٪ .

وزيت السمسم من الزيوت النصف مجفافة ويحتفظ بطعمه وجودته مدة طويلة ، وهو الزيت الرئيسى فى المكسيك . ويُستعمل فى الطبخ وصناعة الحلوى ، والأغذية المحفوظة . كما يدخل الزيت فى صناعات العطور والصابون ، ويُستعمل كوقود للمصابيح وتزيت الآلات كما يدخل فى صناعة الحلاوة الطحينية .

وطبياً يُستخدم السمسم فى علاج حبوب البشرة وجمال الأسنان وقوة العظام .وقال ابن سينا : ورق السمسم وعصارة شجره تطول الشعر ، وهو يسمن جداً ، ومغليه مع بذر الكتان يزيد فى إفراز المنى ، ونقيع السمسم يدر الحيض ، وهو جيد لضيق النفس والربو . وقديماً أُستعمل زيت السمسم لعلاج حالات التدرن الرئوى .

والكُسب الناتج من عملية عصر بذور السمسم غنى بالبروتين والكالسيوم والفوسفور وفيتامين ب ولذلك فهو غذاء ممتاز للماشية .

أمثال الأجداد

يتناول المصريون السمسم فى أمثالهم الشعبية كما يلي :

خللى رقبتى قد السمسمة

ويُضرب لمن خذلك بعد أن وضعت عليه كل آمالك .

سمسم بحلاوة ولامحبة الابعد عداوة

وهو مثل قليل الاستعمال ، ويقال للمتحابين بعد المخاصمة . وفى الغالب يُستخدم نصف المثل الأخير فقط .

الكتان

تاريخه

الكتان هو ثانى محصول آلياف فى مصر بعد القطن ، ولكنه أقدم محصول الياف عرفه المصريون القدماء ، وكانوا أول من زرع الكتان وغزلوا اليافه وصنعوا منها الأقمشة الفاخرة منذ أكثر من ٥٠٠٠ سنة . والغريب أن هذه الأقمشة مازالت فى حالة جيدة منذ آلاف السنين ، وهى معروضة حتى اليوم فى المتحف المصرى بالقاهرة .

الوصف النباتى

الكتان محصول شتوى يتبع الفصيلة الكتانية ، وهو نبات عشبى رشيق حولى ، وجذره الوتدى غير متعمق يحمل عدداً من الأفرع . ويصل إرتفاع النبات إلى ٤ أقدام . والأوراق بسيطة مستطيلة جالسة عديمة الأذينات ، والأزهار زرقاء أو بيضاء فى نورات محدودة . والثمرة علبة تحتوى على عشرة بذور موزعة بالتساوى على مساكنها الخَمس ، والبذرة مبططة بيضية الشكل لها حافة أكثر حدة من الحافة الأخرى .

ويحتاج الكتان الى جو معتدل مائل للبرودة ، وتجود زراعته فى

الأراضى التى تسقط عليها أمطار متوسطة ، والنبات يُزرع فى الحقول ونادراً ما يوجد برياً .

الأهمية الغذائية والصناعية والطبية

تُستخدم بذور الكتان فى إستخراج الزيت ويبلغ المحتوى الزيتى فيها حولى ٣٥ ٪ .

أما سيقان الكتان فتُصنع منها خيوط الكتان . وللحصول على خيوط الكتان تُجفف السيقان وتُكشط ثم تُمشط إلى أشرطة طويلة تُغزل منها الخيوط . وتُستخدم الياف الكتان فى صناعة الملاءات والأغطية والدوبارة وخيوط السنانير وشباك الصيد . والغريب أن نبات الكتان يبدو ضعيفاً ، ولكن سيقانه تُستخدم فى صنع خيوط قوية . وما تبقى من الساق بعد إستخلاص الآلياف فإنه يُستخدم فى صناعة الخشب الحبيبى .

وتحتوى بذور الكتان على زيت ثابت وبروتين ومادة مخاطية ، ويدخل زيت الكتان فى صناعة الورنيش والبويات وحبر الطباعة .

وبذور الكتان هى الجزء الطبى ، وبمجرد نضجها تُفرك ، وتُنظف وتُترك تجف . وبذر الكتان يُسَكِّن الصداع المزمن ، ويُصلح الشعر ، ويُسَكِّن النقرس وعرقِ النسا. ومنقوع البذور يُستخدم لعلاج نزلات البرد ، ويفيد المعدة والتهاب الكلى والمثانة .

يُستخدم مطحون الكتان المعالج بالماء كمسهل لطيف ودواء مساعد لإلتهابات الجهاز التنفسى والهضمى والبولى . أما من الخارج فيُستخدم مطحون البذور المخلوط بالماء لعمل اللبخات الساخنة لعلاج القروح والدمامل وغيرها . وبغلى البذور فى الماء نحصل على مستحلب يفيد فى علاج الحكة والحروق .

وزيت بذر الكتان يختلف لونه بين الأصفر والبنى ، وله تأثير ملين لطيف ، ومُسَكّن ومضاد للإلتهابات ويعالج الطفح الجلدى والصدفية.

أمثال الأجداد

للكتان نصيب فى أمثالنا المصرية وهو يُذكر فى مثل شهير يُضرب دائما فى سوء الحظ .

جينا نتاجر فى الكتان ماتت النسوان ، وجينا نتاجر فى الحنة كترت الأحزان

كما يُذكر الكتان فى مثل مصرى آخر وإن كان أقل شهرة من المثل السابق

العين السودة ما تتحمل دخان ، والشفة الحمرة ما تغزل كتان

ويُضرب للجميل المتزين المترف الذى لا يتحمل العمل الشاق .

الجنزبيل

تاريخه وموطنه

يُسمى أحيانا الزنجبيل وهو من نباتات المناطق الحارة . ويُزرع الجنزبيل أساساً فى الصين واليابان واندونيسيا وجزر الكاريبى . ويؤكل الجنزبيل رطباً كما تؤكل البقول كما يُستعمل جافاً وينبغى أن نختار منه ما لم يكن متآكلاً . وموطن النبات الأصلى جنوب شرق آسيا ، وعرفته أوربا فى أوائل العصور الوسطى .وورد ذكره فى القرآن الكريم مرة واحدة فى سورة الانسان ، « آية ١٧ » ، وأثنى عليه الرسول ﷺ فى حديث صحيح .

الوصف النباتى

الزنجبيل يتبع الفصيلة الزنجبيلية وهو نبات عشبى معمر ، ذو ريزومة غليظة ذات قشور . ويصل طول الساق إلى ٣ أقدام ، وتحاط بقواعد الأوراق ، وورقه رمحى الشكل أخضر ، وزهره أصفر ذو وشفاة أرجوانية .

وتتطلب زراعة الجنزبيل تربة غنية بالرطوبة ، ويتكاثر النبات بالريزومات ، والريزومة صفراء مائلة للإخضرار .

الأهمية الغذائية والطبية

تُعزى رائحة الجنزبيل العطرية إلى وجود زيت طيار أصفر يُعرف بالجنجرول له رائحة نفاذة ، أما الطعم اللاذع للجنزبيل فيرجع لوجود راتنج زيتى هو الجنجرين .

وأستخدم الجنزبيل قديماً فى الصين والهند علاجاً وتابلاً . وهو يُستخدم حتى الأن كطارد لغازات المعدة ومنشط . ويُعطى الطعام نكهة مستحبة ، كما يُستخدم فى المخللات والحساء . ويُذكر أن الجنزبيل إستخدم فى علاج مرض الطاعون فى انجلترا الذى كان سائداً فى عهد (هنرى الثامن). كما يُستخدم الجنزبيل كمصلح للمعدة وموسع للأوعية الدموية وهو يعين على الهضم ملين للبطن تليناً خفيفاً ويفيد فى علاج أمراض العيون . ويُستخدم مشروب الجنزبيل دافئاً لإزالة البلغم ، أما مغلى الجنزبيل فيُستخدم كغرغرة لعلاج التهابات الفم والأنف ويُصنع من الجنزبيل مربى نافع فى الأمراض الصدرية .

ويُعمل من الجنزبيل شراب يُحلى بالسكر والعسل يساعد على الدفء شتاءاً إذا شُرب ساخناً ، كما يضاف إلى الحلوى والمربات كمربى البلح والجزر ليعطيها طعماً حريفاً .

ويُستعمل الجنزبيل كملطف للطعم ، ومهدئ للمعدة ومُسَكِّن للمغص وطارد للديدان . وهو يُكثر المنى ويقال أنه يزيد الرغبة فى الجماع .

أمثال الأجداد

ايش عرف الحمير بأكل الجنزبيل

هذا هو المثل الوحيد الذى يُذكر فيه الجنزبيل فى أمثالنا الشعبية ، ويضرب لمن يُنكر الشئ لم يألفه ، وهو حسن فيذمه .



تاريخه وموطنه

تقول الأسطورة أن فتاً أعرابياً من رعاة الغنم لاحظ أن أغنامه تبدو منشرحة فائقة النشاط بعد كل مرة تأكل فيها ثماراً عنبية حمراء من نبتة معينة . وحين مضغ الراعى الشاب بعض تلك الثمار شعر هو الآخر بحيوية ونشاط غريبين . ثم نقل الراعى خبر تلك الثمار إلى حكماء قبيلته ، وأكتشف الحكماء بدورهم أن الشراب المُعد من هذه الثمار يساعد على السهر .وكان هذا أول إكتشاف لنبات البن ، ويُقال أن مشروب القهوة قُدم إلى سيدنا محمد ﷺ .

والموطن الأصلى للبن جنوب الجزيزة العربية حيث زرع العرب البن فى بادئ الأمر وكانوا يطحنون البذور ويخلطونها بالزبد لصنع غذاء للرحلات الصحراوية الطويلة . وأهم البلدان المنتجة له الأن البرازيل واليمن وأثيوبيا وكينيا وانجولا وبيرو والهند ، ويقدر محصول البن البرازيلى بنصف إنتاج العالم من البن .

الوصف النباتى

يتبع البن الفصيلة الروبية ، وهو شجيرة معمرة قائمة مستديمة الخضرة

، فروعها الجانبية تكاد تكون أفقية ، وأوراقها متقابلة والأوراق خضراء ، قائمة ، لامعة ، مدببة القمة . والأزهار لونها أبيض أو كريمى ، وتظهر فى مجاميع . والثمرة لبية تحتوى على بذرتين غضروفيتين . والبذور لونها أخضر ، وتثمر الشجيرة ثلاث مرات سنوياً .

وتحتاج شجيرة البن إلى مناخ حار رطب مع مطر غزير فى أوقات معينة من السنة ، وأجود المناطق لزراعة البن هى مناطق الهضاب والمنحدرات والتى يزيد إرتفاعها عن ٥٠٠ متراً فوق سطح البحر .

وتبدأ زراعة البن فى المشاتل ، ثم تُختار أفضل الحبوب وتُزرع فى مشاتل خاصة بين أشجار نامية لوقاية الشتلات من ضوء الشمس المباشر . وبعد عام يصبح إرتفاع الشتلة حوالى ٤٥ سم ثم تُنقل فى مقرها الثابت فى المزرعة . وتُربى الشجيرات بعناية فائقة وتنتج شجيرة البن أقصى محصول لها بين السنة الخامسة والعاشرة ، وتستمرحتى الثلاثين سنة التالية .

الأهمية الغذائية والطبية

عند تصنيع البن تُفصل القشور واللب عن البذور الموجودة فى الوسط ، وبعد ذلك تُحمص البذور الجافة وتُطحن ليُصنع منها مشروب القهوة .

ومن الطريف أن نذكر أن مطحنة البن كانت شيئاً أساسياً فى جهاز العروس المصرية حتى عهد قريب ، حيث كان على الزوجة أن تطحن بذور البن فى بيتها وتصنع القهوة المحوجة بنفسها .

وتحتوى بذور البن على الكافيين والثانين وحامض الكافوتانيك وحامض النيكوتنيك . والبن الغامق يحتوى على نسبة أعلى من حامض النيكوتنيك عن البن الفاتح . كما تحتوى البذور على القليل من السكريات والبروتينات والدهون ،وتحتوى البذور كذلك على نوع من القلويات المنبهة للمخ والحبل الشوكى وتدخل فى تركيب الأدوية المساعدة على الهضم لتأثيره المنبه ، وكذلك على سالسيلات الكافيين وتساعد على إزالة الآلام الروماتيزمية .

والبن مشروب عالمى ، ويعتبر مهدئاً ومنشطاً للقلب والجهاز العصبى ، ومدراً للبول ، ويساعد على إزالة الشعور بالإمتلاء عقب تناول الطعام .

ويحتوى مشروب القهوة على زيت الكافيول الذى يرجع إليه كثيراً من المؤثرات الضارة للقهوة .

أمثال الأجداد

يتناول المصريون القهوة فى مثل قليل الإستعمال ، ويُضرب كنوع من السخرية ممن أصيبوا بالغرور فتعاموا عن عيوبهم الواضحة لكل عين .

بق أعوج وبيتقهوج

الشــاى

مـوطنه

تنمو شجيرات الشاى فى المناطق الحارة ، وموطنه الصين أو الهند .
وتنتج الصين حوالى نصف شاى العالم وتعتبر انجلترا أكبر الدول إستهلاكاً له فى العالم ، ويقال أن الساعة الخامسة مساءاً هى ساعة الشاى فى المملكة المتحدة حيث إعتاد الإنجليز تعاطى الشاى فى تلك الساعة وهذا طبعاً بخلاف تناولهم له طوال اليوم .

الوصف النباتى

الشاى يتبع الفصيلة الثيية (فصيلة الشاى) ، ونبات الشاى شجيرى معمر ، ساقه قائمة طويلة . وأوراقه بيضية ذات سطح علوى لامع نظراً لوجود شعيرات حريرية الملمس تختفى عند تقدم النبات فى العمر ، وقاعدة النصل مستدقة ، وقمته مستديرة وحافته مسننة .

وتُجمع أوراق الشاى ثلاث مرات فى السنة فى أوقات النمو الخضرى ،أى فى الربيع والصيف والخريف وذلك ابتداءاً من العام الثالث من عمر النبات .

الأهمية الغذائية والطبية

أوراق الشاى هى الجزء المستعمل منه ، وتختلف فى جودتها بالنسبة للنبات الواحد على حجمها وموقعها على النبات ، فالأوراق الصغيرة التى

التى توجد فى برعم الأفرع تنتج أجود أنواع الشاى نكهةً ولوناً ،وكلما كبرت الورقة كلما قلت جودتها .

والشاى الذى يُباع فى الأسواق نوعان أما أحمر أو أخضر . فالشاى الأخضر هو الأوراق الخضراء للنبات التى لم يتم تجفيفها بسرعة عقب قطفها مباشرة ، أما الشاى الأحمر (ويسمى الشاى الأسود) فهو الذى أجريت له عملية تخمر ويحدث له تحول فى تركيب المواد القابضة ويكتسب الشاى بعدها اللون البنى القاتم .

وكانت ورقة الشاى تستخدم فى الصين منذ ثلاثة آلاف سنة كدواء وليس فى صنع مشروب الشاى حيث أن مادة الكافيين تنشط القلب والجهاز العصبى وتدر البول . والشاى يحتوى على الكافيين بالإضافة إلى الثانيين والثيوبرومين والثيوفيلين والادينيين والزرانثين وزيت طيار . والزيت الطيار هو الذى يعطى طعم ورائحة الشاى المميز ، ويُستخرج الزيت بمجرد إضافة الشاى إلى الماء الذى يغلى .

والشاى مادة منشطة ومشروب منعش ومرطب فى بلاد الشرق منذ زمن بعيد . والطريف أن هناك من يفضل شرب الشاى مثلجاً وخاصة فى أيام الصيف الحارة ، وتنتج بعض الشركات شراب الشاى المثلج ويجد أقبالاً لدى الناس .

ويساعد مشروب الشاى على زيادة نشاط الكلى ويساعدها على

التخلص من الماء الزائد وما يحتويه من أملاح ضارة بالجسم .وشرب الشاى بعد غليانه لمدة طويلة يفيد لعالج الإسهال ويفيد فى علاج الدوسنتاريا .

ويُستعمل الشاى كمنبه ومنشط ، فهو ينبه الجهاز العصبى المركزى ، ويفيد فى حالات الإغماء والانهيار العصبى ،ويُبعد النوم والكسل ، كما يُستعمل فى حالات الهبوط العام وضيق التنفس .

ومنقوع الشاى يستعمل كغسيل علاجى ضد حروق الشمس ، ويفيد لإلتهابات الجلد ، وفى علاج العيون أثناء إنتفاخها وتورمها .

ويُضاف الشاى الى مسحوق الحنة فيثبت لونها ويثبت صبغ الشعر بها .

أمثال الأجداد

رغم أن شعب مصر من أكثر الشعوب إستهلاكاً للشاى ، الا أن إستخدامهم له فى أمثالهم الشعبية مقتصر على مثل واحد :

تشرب شاى ولا ما نتاش كييف

ويُضرب فى ذم البخل عموما .

القلقاس

الوصف النباتى

القلقاس نبات يتبع الفصيلة القلقاسية ويشمل ثمانية أنواع نباتية . وهو نبات عشبى معمر تتجدد زراعته سنوياً ، وجذر النبات عرضى لحمى ينشأ من قاعدة الساق المنتفخة والموجودة تحت سطح التربة . وينمو برعم أو أكثر من البراعم الموجودة على قطعة التقاوى ليُعطى ساقاً وأوراقاً ، وتتضخم قاعدة الساق الجديدة لتختزن الغذاء فتتكون الكورمات وهى مقسمة إلى عقد وسلاميات . وأوراق القلقاس بسيطة ذات عنق لحمى طويل وتلتف قواعدها إلتفافاً كاملاً حول نفسها ، والنصل كبير بيضاوى الشكل وهو يشبه الترس . والأزهار جالسة وحيدة الجنس ، وتوجد الأزهار المذكرة والمؤنثة على نورة واحدة والمذكرة توجد أعلى النورة والمؤنثة أسفلها ، ولا تُعقد الأزهار تحت الظروف المحلية المصرية ولا تُكَون بذوراً . ولون الكورمة بنى فاتح ، أما لون ما تحت القشرة مباشرة فهو قرمزى ، واللحم عادة أبيض اللون يحتوى على مادة مخاطية ويتم التكاثر فى القلقاس خضرياً بواسطة الكورمات الكبيرة بعد تجزأتها أو بواسطة الكورمات الصغيرة دون تجزأتها .

تحـتـوى كـورمـات القلقـاس على مـاء وبروتين ودهن وسكريات والـيـاف ، والقلقـاس غنى بالكالسـيـوم والفـوسـفـور ، ويـوجـد به أيضـاً الكاروتين بنسبـة ضئـيلة . ويعتبـر القلقاس غـذاءاً رئـيسـيـاً لملايين البشـر ويُزرع منه حوالى ألف صنف ، وطعـمه شـهى ويؤكل مطبوخاً أو مـقلياً أو مسلوقاً أو مخبوزاً ، ويُصنع منه كيك ويُستعمل بديلاً عن البطاطا . وفى بعض البلدان تُطبخ أوراق القلقـاس كـمـا تُطبخ السبـانخ ، والطريف أنهم يطلقون على أوراق القلقاس (ودان الفيل).

وصف الأطباء العرب فوائد القلقاس فقالوا : أنه يسمن سمناً لا يفعله غيره ، ويصلح للصدر من الخشونة والسعال ، ويعالج ضعف الكلى ، وإذا دُق القلقاس وجُعل على الأورام أنضجها ، وإن أُحرق وذُر علي القروح أدملها .

أمثال الأجداد

معروف أن القلقاس يحتاج إلى مجهود فى زراعته ويحتاج إلى عناية مستمرة من الفلاح ، وفى هذا يقول المصريون :

كل شئ بالبخت الا القلقاس ميه وفحت

كما يُذكر القلقاس فى السخرية ممن يهمل مظهره ويهتم بطعمه فقط :

بدل لحمتك وقلقاسك ، هات لك شدة على رأسك

الخبازى

موطنه

الخبيزة نبات حولى أو معمر وُسميت فصيلة نباتية كاملة بأسمه ، ويُكتب أسم النبات باللغة الفصحى (خبازى) وهو يذكر ويؤنث . وموطن النبات منطقة جنوب البحر المتوسط حتى المناطق الحارة بآسيا وينمو بجنوب أوربا . كما أن من الخبيزة نوعاً برياً ينمو على حافة الطرق وسواقى الماء وبالقرب من الأنهار خاصة آواخر الشتاء وآوائل الربيع . كما أن هناك أنواعاً من الخبيزه تُزرع للزينة وتسمى (الخبيزة الأفرنجى) .

الوصف النباتى

الخبيزة نبات عشبى والمجموع الجذرى وتدى متفرع يكّون مجموعة كثيفة من الشعيرات الجذرية قريباً من سطح الأرض . والساق قصيرة تخرج عليها الأوراق ، والأوراق بسيطة مستديرة كلوية الشكل ، وتوجد عليها شعيرات رفيعة ، ثم تصبح مفصصة صغيرة الحجم قرب الإزهار ، والأزهار صغيرة بيضاء اللون ، والثمار مستديرة ومفصصة بداخلها البذور .

الأهمية الغذائية والطبية

الخبيزة محصول شتوى يُزرع بالبذور من أجل أوراقه التى تؤكل بعد

طهيها ، وهو نبات له قيمة غذائية كبيرة .

والجزء الطبى فى الخبيزة هو الأوراق والأزهار ، وتُجمع فى الجو الجاف فى فترة الإزهار المبكر وتُجفف بسرعة فتتحول الأزهار إلى اللون الأزرق الداكن . وورق الخبيزة وزهره ملين للصدر ومفرز للبن ومُسَكّن للسعال وإذا تضمد به كان صالحاً للسع الزنابير والنحل ، أما بذور الخبيزة فمزيلة لخشونة الصدر . ويُعمل لبخة من أوراق الخبازى لمعالجة القروح وعلاج لسعة النحل ، أما منقوع الأزهار فيُحسن لون البشرة .

ويُستعمل النبات المغلى لمعالجة السعال وإلتهاب الشعب الهوائية وملطف وملين ومضاد للإلتهابات ، كما يُستخدم كغرغرة ومضمضة لإلتهابات الفم والحنجرة . كما يفيد مغلى النبات فى علاج أمراض الكلى والمثانة وهو مدر للبول .

أمثال الأجداد

لم يرد ذكر الخبازى الا فى مثل مصرى واحد يُضرب لمن دأبه الفخر كذباً والتظاهر بالباطل ويذيع ذلك بين الناس ولكنه فى الحقيقة لا يملك ما يسد به الرمق .

الفشر والنشر والعشا خبيزة

الملوخية

التسمية والموطن

كانت الملوخية معروفة فى مصر القديمة ، وأسمها فى اللغة المصرية القديمة (مُلوخ) . وتعتبر الملوخية من أحب الخضر فى فصل الصيف وعند أشتداد الحرارة ، ويقال أن أسمها حُرف من كلمة (ملوكية) وهو الاسم الذى أطلقه الناس عليها فى عهد الحاكم بأمر الله حين حرم أكلها على طبقات الشعب .

الوصف النباتى

الملوخية نبات عشبى حولى زراعى يتبع الفصيلة الزيزفونية ، وجذر النبات إبتدائى يمتد إلى أسفل على إستقامة الساق وهو يتغلغل فى التربة ويخرج من الجذور الثانوية ، وساق النبات أخضر عشبى قليل الإحتمال لقلة ما به من عناصر الخشب وتتضخم الساق فى مواضع العقد وتخرج عندها الأوراق . أما الأوراق فخضراء بسيطة ومتبادلة والقمة مدببة منشارية الحافة . والأزهار صغيرة صفراء ، والثمرة قرن طويل عليه من الخارج خطوط طولية بارزة غير منتظمة الشكل .

الأهمية الغذائية والطبية

تُزرع الملوخية لإستخدامها كغذاء آدمى والجزء المستخدم هو الأوراق الخضراء . وقد تُجفف أوراقها وتُحفظ جافة وتُستخدم بعد نهاية موسم النبات . والملوخية طعام شائع رخيص وخفيف على المعدة لسهولة هضمه ويحتوى على بروتينات وأملاح معدنية كالحديد والفوسفور والصوديوم والبوتاسيوم والمغنسيوم وفيتامين أ .

ووصف ابن سينا الملوخية بأنها مقوية وملطفة وملينة وواقية للأغشية. وتناول الملوخية يدعم الغدد الجنسية التناسلية ويهدئ الأعصاب المتوترة ويقلل من فرصة تكون حصوات الجهاز البولى . ويقال أن الملوخية ترطب الصدر وتعالج السعال والصداع . أما بذور الملوخية فهى مسهل إسهالاً شديداً .

أمثال الأجداد

نذكر الملوخية فى أمثالنا الشعبية فى مثل طريف فيه سجع واضح :

ملوخية وعيش لين ياخراب بيتك يامزين

والمزين هنا للسجع والمقصود به الرجل الضيق الحال كثير العيال .

ويُضرب إذا ما إجتمعت الأسباب والظروف على فقير وإستدعت كثرة الإنفاق .

الباذنجان

التسمية والموطن

يُقال أن كلمة باذنجان من أصل فارسى ويُسمى (إِبْدَنْج) ومعناه (مناقير الجن) أو (مناخير الجن) ، وقيل أن أصلها سريانى ومعناه (أبن الجنية) ، ويُسمى بالعربية الأنب والمغد والوغد . وموطن النبات غالبا الهند ويُزرع فى الصين وبلاد العرب من عدة قرون ، ولقد جلبه العرب من الهند خلال فتوحاتهم وكان له شعبية فى أوساط العاصمة (بغداد). ومن المحتمل أنه دخل أوربا مع الفتح الإسلامى للأندلس .

الوصف النباتى

الباذنجان أشهر جنس فى الفصيلة الباذنجانية ، وجذر الباذنجان وتدى يحمل فروعاً جانبية كثيرة . والساق قائم شجيرى ومتفرع ، والأوراق بسيطة وكبيرة وشكلها بيضاوى وعليها وبر من السطحين وحافتها كاملة أو مفصصة تفصيصاً بسيطاً ،والأزهار مفردة فى مجاميع ، والثمرة بسيطة غضة عنبة ، والبذور صغيرة لونها بنى فاتح منغمسة فى اللحم .

الأهمية الغذائية والطبية

يُزرع البـاذنجـان فى جـمـيع الأراضـى وتلائمـه الخـصـبـة الصـفـراء .
وللباذنجان أصناف كثيرة منها البلدى الأسود والبلدى الأبيض والرومـى
(المالطى أو الطليانى) .

والباذنجان من الخضروات الثمرية . وتحتوى ثماره على ماء وبروتين
ودهون وكربوهيدرات وألياف وهى غنية بفيتامينى (أ ، جـ) . كما
يحتوى البـاذنجـان على مـواد قلويدية وهى التى تكسبـه طعمـه الاذع
أحيـاناً . وأثبتت التحاليل الغذائية أن الباذنجان الأسود بصفة عامة أكثر
إحتواءاً على المواد الغذائية من الباذنجان الأبيض . والباذنجان من الآكلات
الشعبية فهو يؤكل طازجاً أو مقلياً أو محشواً أو مخللاً وهو طيب المذاق
يمتص المواد الدسمة بسرعة وفقير فى السعرات الحرارية .

وآليـاف الباذنجان تنبه الأمعاء وتساعدها على عمليات الهضم وطرد
الفضلات ، كما أن الباذنجان يقضى على الصداع ويقوى المعدة . وقديماً
كان يُوصف لأنه يطيب رائحة العرق ، ويشد المعدة ويدر البول ويقطع
الصداع الحاد .

وحديثاً أكد عدد من الأطباء الأمريكين أن الباذنجان يعوق إنتقال
الكوليسترول من المعدة إلى الشرايين مما يساهم فى إبعاد أخطار النوبات

القلبية التـى تحدث نتيجة تراكم الكوليسترول على جدران الشرايين .

أمثال الأجداد

الطريف أن المصريين يذكرون الباذنجان مرادفاً للجنون والخبل ، فهم إذا شكوا فى المقوى العقلية لشخص ما قالوا : (ده بدنجان خالص) ، ولا ندرى سبباً لربط الباذنجان بالجنون وفقدان العقل . وبالإضافة لذلك فإن الباذنجان يُذكر فى أمثالنا العامية على النحو الآتى : -

بدل اللحمة والبدنجان هات لك قميص ياعريان

ويُضرب فى السخرية ممن يهمل مظهره ويهتم بمطعمه فقط .

كل واحد وله بدنجان شكل

ويُضرب للتأكيد على إختلاف الناس فى المشارب والآراء .

كانت القدرة ناقصة بدنجانة صبحت طافحة ومليانة

ويُضرب للتهكم على الشئ الزائدالطارئ .

الفول

تاريخه

الفول نبات بقولي شهير يوجد منه أكثر من مائة صنف واسعة الإنتشار فى جميع أنحاء العالم منها حوالى ٢٠ صنف من الفول البرى.

والغريب أن المؤرخ (هيرودوت) ذكر أن المصريين القدماء .كانوا لا يأكلون الفول لا نيئاً ولا مطبوخاً . أما الأغريق فكانوا يأكلونه بقشوره ، وكان الكلدانيون يعتقدون أن الفول هو المكان الذى تنتقل إليه أرواح الموتى ، أما الفيلسوف اليونانى « فيثاغورث » فكان لا يأكل الفول لزعمه أنه مأوى لنفوس الموتى ، وقديماً كان يُعتقد أن البقع السوداء التى توجد على أزهار الفول ما هى الا آثاراً جهنمية شيطانية .

الوصف النباتى

ينتمى الفول للفصيلة البقولية وهو نبات عشبى حولى ،جذره وتدى متعمق وعليه توجد شعيرات وعقد جذرية ، والساق قائمة مضلعة جوفاء من الداخل ، ويصل إرتفاعها نحو ٨٠ - ١٢٠ سم . والأوراق مركبة ريشية تتكون من ٢ : ٦ أزواج متبادلة . والنورة تتكون من ٢ : ٦ أزهار ، والزهرة بيضاء إلى السمرة وتوجد على الجناحين بقع سوداء . والثمرة قرن كبير وسميك منحنى قليلاً عند القاعدة ولكن مستقيم فى معظم طوله.

الأهمية الغذائية والطبية

الفول البلدى محصول له قيمة غذائية غنى بالبروتين النباتى . ويُستخدم الفول كغذاء آدمى رخيص فيُؤكل أما أخضراً أو جافاً أو مدمساً أوكحساء . كما أنه يُستعمل أحياناً كعلف مُركز للماشية .

وتحتوى بذور الفول الناضجة على ماء ومواد كربوهيدراتية أغلبها نشا وبروتين ودهون والياف . وقشرة الفول تسبب عسر الهضم ، وهذا هو السبب فى الشعور بالإمتلاء بعد تناول الفول ، وتقوم الأمهات بنزع قشر الفول عن البذور عند تقديمه لأطفالهن إجتناباً لحدوث الإمساك .

وفى العصور الوسطى فى أوربا كان يُعالج بالفول السعال والقيئ والحصى والمفاصل وبعض حالات الإستسقاء ، وأُستعمل دقيقه معجوناً بالنبيذ لبخة لمعالجة الدمامل والجروح ولإكثار لبن المرضعات .

أما ماء الفول فهو يلين الحلق ويجلو ما به . وقديماً كان يستعملون ماء طبيخ الفول فى صبغ الصوف بالسواد . وفى العصر الحديث تبين أن منقوع زهور الفول تساعد على إدرار البول ،وتنشط الهضم والتخلص من الرمال وتوقف القيئ وتهدئ آلام الكليتين .

أمثال الأجداد

الفول من النباتات التى تداولت كثيرا فى أمثالناً الشعبية فهو يُذم مرة

ويُمدح مرة حسب الأهواء كما يلى :

أفطر على رأس حية ولا تفطر على فولة نية

ويُطلق فى ذم الفول وخاصة النيئ منه .

اللى يأكل فول يمشى عرض وطول ، واللى يأكل كباب يبقى ورا الباب

ويُطلق للتقليل من شأن الفول .

القد قد الفولة والحس حس الغولة

ويُضرب لضئيل الحجم كثير الجلبة عالى الصوت .

ما يتبلش فى بقه فولة

ويُطلق للشخص الذى لا يحتفظ بسر ، ويذيع كل ما يعرفه على الناس.

كل فولة ولها كيال

ويُضرب للدلالة على أن لكل شئ قيمته ومحبيه .

أهرس فولك فى كشكولك

والكشكول هنا بمعنى قدرة الفول ، ويُضرب فى الحث على الإعتماد على النفس .

لا تقول فول حتى يصير بالمكيال

ويُضرب للتمهل وعدم الإستعجال حتى تستبين الأمور .

العدس

تاريخه

العدس محصول بقولى غذائى نشأ أصلاً فى جنوب غرب أوربا وفى المناطق المعتدلة من آسيا ، كما يزرع فى الهند وحوض البحر المتوسط . وزُرع فى مصر منذ قدماء المصريين ، ويُزرع أساساً للحصول على البذور التى تستخدم كغذاء آدمى . وكان العدس مع البصل غذاءاً رئيسياً لبناة الأهرام . وتم العثور على بقايا العدس فى تركيا وأمكن تحديد عمرها بأكثر من ٥٥٠٠ سنة قبل الميلاد .

وورد ذكر العدس مرة واحدة فى القرآن الكريم فى الآية ٦١ من سورة البقرة فى قصة بنى اسرائيل مع نبى الله موسى عليه السلام . وورد عن العدس أنه شهوة اليهود التى قدموها عن المن والسلوى . كما ورد ذكر العدس فى الإصحاح الخامس والعشرين من سفر التكوين من التوراة ، وورد ذكره فى مواضع آخرى من العهد القديم تشير إلى أنه أحد أغذية البشر القديمة وأنه طعام أيام القحط والمجاعة والحزن والآلام . وتُروى أحاديث كثيرة باطلة منسوبة إلى الرسول ﷺ يُذكر فيها العدس .

الوصف النباتى

العدس نبات حولى عشبى جذره وتدى ، والساق وبرية يفترش جزءاً

منها الأرض عند القاعدة ثم تستقيم . والأوراق ريشية ومعنقة ومؤذنة ، وتتحول الورقة الطرفية إلى محلاق صغير ، والثمرة قرن أبيض الشكل به بذرة أو بذرتان ، تنقشر كل بذرة عن فلقتين برتقاليتى ، وإذا لم تنقشر فهو العدس « أبوجبة ».

الأهمية الغذائية والطبية

يتركب العدس من ٨,٥ ٪ ماء و ٢٧,٥ ٪ بروتين و ٥٤,٨ ٪ سكريات و ١,٩ ٪ دهون ، كما يحتوى على الحديد والكالسيوم والفوسفور وبه مقادير من فيتامين أ .

ودقيق العدس يفيد المصابين بعسر الهضم ، ويوصف للمصابين بفقر الدم . وذكر داود الأنطاكى : أن العدس مُسَكِّن للحرارة ويزيل بقايا الحمى ، وماؤه يُسَكِّن السعال وأوجاع الصدر ، وبلع ثلاثين حبة منه يقوى المعدة والهضم ، ودقيقه مع العسل يُصلح الكلى ويُلحم الجروح ، وغسل البدن به يُنقى البشرة ويصفى البدن ، ونقيع العدس يعالج الجدرى .

وحديثاً يوصف العدس لضعفاء الأعصاب وقشوره لعلاج الإمساك . والعدس يدر البول ويعالج فقر الدم ويحفظ الأسنان من النخر . أما مهروس العدس فيُعمل منه كمادات توضع على الخراجات فتفتحها .

ومن الناحية الإقتصادية فإن بقايا جرش البذور وتبنه الأخضر يعتبر من أحسن أنواع التبن خاصة بالنسبة للماشية الحلوب .

أمثال الأجداد

للعدس نصيب فى أمثالنا العامية ، فهو يُذكر فى أربع منها ، بعضها شهير كثير الإستعمال وبعضها قليل أونادر .

اللى ما يعرفش يقول عدس

وهو مثل شائع يُتداول كثيراً ، ويُقال لتقرير أمر الجاهل بالأمور .

العدس بترابه وكل شئ بحسابه

ويُضرب للتأكيد على أن لكل شئ ثمن يناسب قيمته .

متجوزة عدس وأرملة عدس

وهو مثل طريف تطلقه معظم النساء للتدليل على أن أزواجهم لا خير فيهم لا فى حياتهم ولا بعد مماتهم .

علشان كبابك أكب أنا عدسى

ويُضرب فى المحافظة على ما فى اليد مهما كان تافهاً ، لأن ما عند الغير غير مضمون .

الحمص

موطنه

الحمص هو بذور نبات الملانة ، والملانة محصول بقولى له أهمية محدودة ، وأهم الدول التى تزرعه الهند وباكستان والحبشة والمغرب ، والغرض من زراعته أساساً الحصول على البذور كغذاء آدمى . والموطن الأصلى له جنوب أوربا وحوض البحر المتوسط ، ويعتبر غذاءاً هاماً فى أجزاء كثيرة من أمريكا الوسطى وآسيا وأفريقيا والهند .

الوصف النباتى

الحمص نبات عشبى حولى كثير التفرع يصل طوله إلى ٥٠ سم ، والورقة مركبة ريشية ، والوريقة الطرفية غير متحورة ، والزهرة فردية فى أبط الورقة لونها أبيض سمنى ، والثمرة قرن صغير كروى الشكل يحتوى على بذرة أو بذرتين ، والبذرة كروية لونها أصفر . ويُزرع النبات فى الأراضى الطينية جيدة الصرف ، ولا يُزرع فى الأراضى الرملية أو الملحية أو القلوية .

الأهمية الغذائية والطبية

تحتوى بذور الحمص الجافة على حوالى ٢٠ ٪ بروتين و ٥٣ ٪ نشا ، ويُؤكل الحمص أخضراً أوبعد تجفيفه وتحميصه بعد نضج الثمار ، كما

يُستخدم فى صناعة الحلوى .

وذكر ابن سينا : أن الحمص يفيد فى علاج سائر الأورام والسرطانات ، وطبخه نافع للإستسقاء واليرقان ، وهو يفتح سدد الكبد والطحال . ونقعه إذا شُرب على الريق نشّط القوة الجنسية .

والحمص مدر للطمث والبول ويزيد اللبن والمنى ونافع من وجع الظهر . ومغلى جذور الحمص يعالج حالات مرض الصفراء . أما منقوع دقيق الحمص فهو نافع من أورام اللثة ووجع الضرس والأورام تحت الأذن . وثمار الحمص مدرة للبول و مفتتة للحصى ومسمنة ومنشطة للأعصاب والمخ .

أمثال الأجداد

الحقيقة أن الحمص لم يُذكر الا فى مثل شعبى واحد ، الا أن هذا المثل شهير جداً ونعرفه جميعاً :

طلع من المولد بلا حمص

ويُضرب فيمن يُجهد نفسه فى أمر وفى النهاية يُحرم من أرباحه .

الترمس

تاريخه

عُرف الترمس فى العالم منذ آلاف السنين وعُثر فى مقابر قدماء المصريين على بذوره مكربنة . وذكر داود الأنطاكى أن الترمس يسمى الباقلاء المصرى .

الوصف النباتى

الترمس نبات حولى جذره وتدى ، وساقه قائمة عشبية متفرعة ومستديرة وبرية ويصل طولها حوالى ١,٥ متر ، والورقة مركبة راحية وبها من ٥ - ٧ وريقات وأحياناً أكثر وهى ذات عنق طويل . والأزهار بيضاء ملونة بلون أزرق ، والثمرة قرن مستطيلة مبططة به البذور ، والبذور كبيرة صفراء مربعة الشكل مع إستدارة الأركان (مفرطح الشكل مر الطعم) .

الأهمية الغذائية والطبية

الترمس نبات بقولى يزرع أساساً للحصول على البذور التى تُستخدم كغذاء آدمى أو يُستعمل كعلف أخضر . ويُزرع النبات فى الأراضى الفقيرة ثم تُحرث الأرض وهو فيها فيزيد من خصوبتها عن طريق زيادة المادة العضوية فيها .

وبذور الترمس ذات قيمة غذائية عالية ، حيث تتراوح نسبة البروتين فيها من ٣٧ - ٥٢ ٪ ، ونسبة الزيت من ٥ - ٢٠ ٪ ، كما تحتوى

على الياف سليلوزية وكالسيوم وفوسفور . وتحتوى البذور على قلويات لذلك لاتُستخدم فى التغذية الخضراء ، وتُنقع البذور فى الماء الجارى لعدة أيام للتخلص من القلويات السامة .

ومنذ القدم عُرفت القيمة الطبية للترمس فوصف بأنه يجلو القروح وآثارها ، ويقتل الديدان . وينفع الترمس لعلاج الإستسقاء ، والترمس يُسَكِّن عرق النسا والمفاصل والنقرس .

ويُستخرج من الترمس زيتاً يُستخدم كمرهم فى حالات البثور والأكزيما . والطريف أن ماء الترمس يقتل البراغيث والبق (مبيد حشرى) !!.

وغسل الوجه بماء الترمس الدافئ يُحمر اللون ويُنقى البشرة ويُصلح الشعر . وتناول شراب الترمس صباحاً ومساءاً يفيد لحدة البصر ويقضى على الصداع . ومغلى مسحوق الترمس يقتل الديدان المعوية ، وإذا أستعمل على الجلد يُحلل ويزيل الكلف والبهق والبرص والقروح والبثور فى الوجه .

أمثال الأجداد

ولم نجد للترمس ذكراً فى الأمثال المصرية الا مرةً واحدةً :

عامل زى الترمس النيىء حضورك زى غيابك

ويُقال عادة فى الشخص عديم الأهمية الذى لا يقدم حضوره ولا يؤخر.

البرسيم

بيئته

البرسيم محصول بقولى يُزرع فى معظم دول العالم . ويقوم البرسيم بدور هام فى عملية خصوبة التربة وإصلاحها ، ولو لا زراعته لأصبحت الأرض فقيرة جداً فى المواد الغذائية وذلك لكثرة المحاصيل المتعاقبة .

ويُزرع البرسيم المصرى فى الأراضى المستصلحة حديثاً أو الأراضى تحت الإستصلاح ، وزراعته ناجحة جداً فى الموسم الشتوى لدرجة أنه لم يعط فرصة لأى محصول علف شتوى آخر .

الوصف النباتى

البرسيم المصرى نبات عشبى حولى وجذره وتدى متعمق كثير التفرع والعقد البكتيرية عليه بكثرة وبأحجام كبيرة . والساق قائمة قصيرة خضراء ومجوفة ويصل إرتفاعها من ٦٠ - ٨٠ سم ، والأوراق مركبة ريشية مؤذنة وتحتوى على ثلاث وريقات ، والثمرة تحتوى على بذرة واحدة غالباً وأحياناً بذرتين ، والبذرة صغيرة بيضية الشكل .

الأهمية الغذائية والطبية

من أهم مكونات البرسيم الكلوروفيل وفيتامينى (أ ، هـ) بالإضافة إلى نسبة بسيطة من فيتامينات(ب١ ، ب٢ ، د). وإستخدام البرسيم كعلف للماشية يزيد من كمية اللبن فى الماشية .

ومن الطريف أن بعض الشعوب تأكل البرسيم وهو فى أطواره

الأولى كغذاء آدمى ، ويقولون أن طعمه يشبه طعم الحلبة الخضراء التى نأكلها نحن المصريون . ومنذ فترة ظهرت أبحاث تؤكد أن عصير البرسيم يفيد فى علاج الشيخوخة ويُعيد الشباب الذى ولى ، ويؤكد هؤلاء أن قوة الحصان مثلا مرجعها أساساً للبرسيم !! .

أمثال الأجداد

ذُكر البرسيم خمس مرات فى أمثالنا الشعبية :

زى تور الله فى برسيمه

ويُقال للشخص شديد الجهل بأموره وما يدور حوله .

البرسيم هلت روايحه

ويُضرب فى تصادف حدوث الشئ عند الحديث عنه .

اللى ماتشبع برسيم فى كياك ، أدعوا عليها بالهلاك

ويُضرب لمن لايدرك الشئ فى وقته ، ويكون هذا سبباً لهلاكه .

أنا رحت الغيط حرست جارى ، سرق البرسيم وخد حمارى

وهذا مثل فيه سجع واضح ، ويقال لتأكيد أنه لا يُغنى حذر من قدر ، أو فى أنه يجب أن يحاذر الإنسان فى تصرفاته مع الآخرين .

إن لقيت بلد بتعبد عجل ، حش برسيم وادى له

وهذا المثل درس فى السياسة . ويقال فى الحث على طلب السلامة ، وعدم مخالفة الجماعة .

التمر هندى

التسمية والموطن

أشتق اسم هذا النبات من الأسم العربى الذى معناه التمر (البلح) الهندى .وينمو فى المناطق الحارة ، وموطنه الهند وهذا واضح من التسمية . ويُعرف التمر هندى فى اللغة العربية بأسماء منها الصبار والحمرُ والحومر والعرديب .

الوصف النباتى

يتبع التمر هندى الفصيلة البقلية ، وهو شجرة ضخمة كبيرة الحجم يصل إ رتفاعها إلى ٢٥ متراً ، وأوراقها مركبة ريشية متساقطة الأذينات والأزهار صفراء اللون منتظمة تظهر فى نورات غير محدودة طرفية ، والثمرة قرن مبطط منحنى قليلاً طوله ٣ - ٨ بوصة ، له قشرة رقيقة بداخلها لب بنى لحمى ، وتحتوى الثمرة على ١ - ١٢ بذرة بنية لامعة .

الأهمية الغذائية والطبية

يحتوى التمر هندى على حامض الطرطريك الطليق وحامض الليمون وسترات البوتاسيوم وسكر متحول وقليل من الحديد والصوديوم .

والتمر هندى يباع فى الأسواق على شكل كتل متماسكة حمراء

بنية اللون لها طعم قابض ورائحة مقبولة ، وهى عبارة عن الثمار المحفوظة في السكر بعد نزع قشرتها الخارجية .

والتمر هندى مادة منعشة محببة ، وملين خفيف ، ويُستعمل بكثرة في الهند كثمرة طازجة تؤكل أو يعمل منها مشروباً بارداًمحلى بالسكر .

وشراب التمر هندى فعال فى علاج حالات الإصابة بالإمساك ، وقد عرفه الهنود منذ القدم كمادة مسهلة سريعة ومأمونة ،وهكذا أثبتت الأبحاث العلمية . كما يُستخدم الشراب كملطف وخافض للحرارة ، ويفيد في حالات إرتفاع ضغط الدم والقيئ والغثيان والصداع ويزيل الحموضة الزائدة فى الجسم .

ويحمله الهنود والعرب فى أسفارهم دائماً لإتقاء شر العطش إذا ما أشتدت الحرارة ، ويستخدمه المصريون كثيراً كشراب على مائدة إفطار رمضان لنفس السبب .

أمثال الأجداد

نحن جميعا نعرف مثلا شهيراً يُذكر فيه التمر هندى :

سمك ... لبن ... تمر هندى

ويُضرب إذا كانت التصرفات متضاربة جداً ومتناقضة ، أو فيمن لا يميز فيخلط بين المتناقضات .

الخروب

تسميته وتاريخه

جاء في لسان العرب في حديث سليمان عليه وعلى نبينا أفضل الصلاة والسلام أنه كان يُنبت في مُصلاه كل يوم شجرة فيسألها :ما أنت ؟ فتقول :شجرة كذا أنبت في أرض كذا وأنا دواء كذا ،فيؤمر بها فتُقطع ثم تُصر ويكتب على الصرة أسمها ودواءها . حتى إذا كان في آخر ذلك نبتت الينبوتة ، فقال لها :ما أنت ؟ فقالت : أنا الخروبة وسكتت ، فقال سليمان : الأن أعلم أن الله قد أذن في خراب هذا المسجد وذهاب هذا المُلك فلم يلبث أن مات .

الوصف النباتي

يتبع الخروب الفصيلة البقلية ،و هو شجرة متوسطة الحجم دائمة الخضرة يصل إرتفاعها ١٢ -١٥ متراً . تنمو في الأراضي الصخرية الجافة ، وإنتاجها من الثمار وفير ، والأوراق مركبة ريشية تتكون من زوجين أو ثلاثة وريقات بيضية مقلوبة جلدية ، والأزهار حمراء فرادى أو في نورات غير محدودة، والثمرة قرن بني أو أسود غير منتفخ منضغط ، يختلف

طولها من ٤ - ١٢ بوصة تحتوى على عدة بذور بنية بيضية ملساء لامعة يفصل بينها لب غنى بالمواد السكرية .ويقال ان هذه البذور كانت هى أصل أوزان (القيراط) والتى كانت تُقدر بها أوزان الأحجار الثمينة . وشجرة الخروب تعمر لفترة طويلة تصل إلى قرن كامل .

الأهمية الغذائية والطبية

ثمار الخروب السوداء اللون تحتوى على حوالى ٥٠ ٪ من وزنها مواد سكرية ولذلك تُباع ثمار الخروب كنوع من الحلوى وتؤكل مع المكسرات أو تُشرب خلاصتها المائية كشراب بارد ملطف ، وهو من أحلى المشروبات الشعبية ، حلو المذاق له رائحة ذكية ونكهة . وفى ألمانيا يُحمصونه ويطحنونه ويقدمونه بدلا من القهوة .

والخروب غنى بالبروتين والسكر والمعادن ، وهو مفيد لتقوية الأسنان ، حيث أن المادة الطبية فيه تعرف بصمغ الخروب،ويُستخدم فى صناعة أدوات التجميل ومعاجين الأسنان . وصمغ الخروب له فوائد طبية آخرى فهو يعادل الحموضة أو القلوية الموجودة فى الأمعاء ويمتص بعض السموم والإفرازات الضارة بها ويهدئ من الحركة الزائدة لعضلات الأمعاء ، ويجعل قوام البراز نصف جاف فيقلل من فقد الماء الذى يصحب حالات الإسهال ، ولذلك يُضاف الخروب أو خلاصته إلى لبن الأطفال الرُضع فينظم

عملية الإخراج ويقلل من حالات الإسهال .

وقال داود الأنطاكى : للخروب فوائد منها يخصب البدن ، وينفع الفتق إذا أكل ببذره ، ويدر البول ويزيل السعال المزمن . وقديماً كان يُستخدم الخروب كحقن شرجية لعلاج إلتهابات الشرج .ويُستخدم الخروب المحلى بالسكر وبدون جرعات محددة لعلاج آلام الروماتيزم وإرتفاع درجات الحرارة والنزلات المعوية .وكما تُستعمل ثمار الخروب كعلف للماشية وخاصة الخيول .

أمثال الأجداد

بالبحث فى مراجع الأمثال الشعبية ، لم نجد للخروب ذكراً الا مرتين فقط :

جالك اللى يهواك ياخروب

وهذا كقولهم القلب وما يريد أو قولهم كل فولة ولها كيال .

زى الخروب قنطار خشب على درهم سكر

ويُضرب لمن نفعه أقل من حجمه .

القرع

التسمية والموطن

القرع هو أشهر نباتات الفصيلة القرعية ،وسُميت الفصيلة كلها بأسمه.والقرعيات تشمل كل ماله ساق مدادة ويُطلق عليها باللغة الفصحى«اليقطين » . وذكر الله سبحانه وتعالى اليقطين فى القرآن الكريم فى قصة يونس عليه السلام فى الآية ١٤٦من سورة الصافات.

ويُسمى القرع باللغة الفصحى « الدباء » . وقال أنس رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ كان يحب الدباء . ويُظن أن أصل النبات أمريكا أو أفريقيا ، وزُرع فى (البيرو) منذ ألفى سنة ،ويُزرع فى مصر نوعان من القرع هما القرع المختصر والقرع أبو رقبة ، أما قرع العسل فيُطلق عليه القرع الحلو أو التركى .

الوصف النباتى

ساق القرع طويلة مدادة ، والأوراق مغطاة بزغب ناعم أو خشن نوعاً ، والأوراق مبرقشة وليست مفصصة ، ولكنها ذات زوايا عند أطرافها وتختلف أشكال الثمار وأحجامها حسب الأنواع .

الأهمية الغذائية والطبية

القرع يفوق الكوسة فى قيمته الغذائية ، فهو غنى جداً بالمواد النشوية وفيتامين أ ، وبه نسبة من الكالسيوم والحديد ، ويحتوى أيضا

على أنزيم الببتيد الذى يحلل البروتين ويهضمه ، ولذا يُنصح به مرضى الكلى ، والذين يعانون من الإنتفاخ وعسر الهضم فهو ملين للأمعاء ومدر للبول ، كما تُستخدم بذور القرع فى طرد الديدان من الأمعاء .

وحديثاً أثبتت الأبحاث أن القرع يُنشط الذاكرة ويقوى خلايا المخ ، ويُعتبر القرع منشطاً للأداء الجنسى عند الرجل فهو يزيد من مستوى الهرمونات الجنسية، كما أن القرع مفيد فى الوقاية من متاعب البروستاتا نظراً لإحتواء بذور القرع العسلى على فيتامينى (أ و ب) والزنك والفوسفور والحديد والكالسيوم والبروتين وكلها مطلوبة للحفاظ على سلامة وصحة البروستاتا .

وهناك من يشكون من مشكلة الشعور والرغبة فى الحكة حول منطقة الشرج والناتج عن الديدان الدبوسية . ويمكن تخفيف حدة الهرش حول منطقة الشرج بتناول بذور القرع العسلى بعد تدفئتها على نار هادئة لمدة دقيقتين حيث يسهل إزالة القشور عنها قبل تناولها .

أمثال الأجداد

يذكر المصريون القرع فى مثل شهير :

زى القرع بيمد لبره

ويُضرب للشخص يذهب خيره كله لغير أهله وعشيرته .

الخيار

موطنه

يُعتقد أن أصل الخيار مناطق آسيا الحارة بغرب الهند حيث يُزرع هناك منذ أربعة آلاف سنة ، وكان معروفا لقدماء المصريين والرومان والأغريق وذُكر فى الكتابات الأولى للعبرانيين .

الوصف النباتى

يتبع الخيار الفصيلة القرعية، وهو نبات حولى زاحف أو متسلق . والساق مغطاة بشعر خشن وتتفرع قليلاً، والأوراق عريضة ذات خمس فصوص ، والفص العلوى للورقة مدبب والفصين الجانبين غير واضحين تماماً ، والخيار وحيد الجنس وحيد المسكن ، والأزهار المؤنثة فردية وعددها أقل من المذكرة ، والثمرة عنبة بيضاوية أو أسطوانية ذات ثلاث أضلاع، والبذور بيضاء صغيرة ومدببة الطرفين .

الأهمية الغذائية والطبية

يُزرع الخيار فى جميع الأراضى الخالية من الأملاح ، وتمتاز الأنواع المنزرعة فى الأراضى الرملية بتبكيرها فى النمو ، ويبدأ جمع الثمار بعد شهر ونصف من الزراعة أثناء الجو الدافىء ، ويستمر الجمع من شهر إلى ثلاثة ويجب جمع المحصول قبل تمام النضج وقبل أن تتصلب القشرة أو تتلون باللون الأخضر

. ويُعزى الطعم المر للثمار أحياناً لوجود مادة قلوية بها نتيجة عطش النبات .

وتحتوى ثمار الخيار على فيتامينات (أ ، ب٢ ، ب٦) التى تعمل على تخفيف الإضطرابات العصبية للجسم ، وتفيد فى عمليات الهضم والإمتصاص .

وفوائد الخيار الطبية قديمة جداً ،ففى العصور الوسطى كانوا ينصحون بوضع الخيار فى فراش الطفل المحموم فيمتص حرارة الحمى من جسم الطفل . وكان الفيلسوف (أرسطو) ينصح النساء اللوائى يشغلن بنسيج الأقمشة بتناول الخيار ليرطب حرارتهم .

والخيار يفيد لعلاج العطش ويُنقى الجسم من السموم ويطرى الأمعاء . ويحتوى الخيار على نسبة عالية من الكبريت ، ولذا يفيد فى تنقية جلد الوجه من مختلف الإفرازات ، ومن هذه الناحية تستخدمه المرأة بسخاء .

ويُستخدم الخيار خارجياً كعلاج للجرب وخشونة الجلد . ويُستخدم قشر الخيار لعمل كمادات فوق الجبهة لتخفيف حدة الصداع ، كما أن كمادات من حلقات الخيار فوق العين يفيد فى إزالة علامات الإرهاق بعد السهر .

والخيار يفيد مرضى السكر حيث يقيهم من مضاعفاته . ويوصف الخيار لمن يطلبون الرشاقة (عمل الرجيم) ، فهو يملأ المعدة ويسد الجوع بدون سعرات حرارية مرتفعة ، وتناول الخيار بكثرة ينفع لإزالة رائحة العرق .

وأثبتت الأبحاث الغذائية الحديثة أن عصير الخياريفيد فى تنقية الدم من

حـامض البـوليك وإخـراجـه من الجـسم ،وبذلك يمكن أن يُقلل من فـرصـة الإصابة بالنقرس .

أمثال الأجداد

ذُكر الخيار فى أكثر من مثل مصرى معظمها قليل الإستعمال :

مكتوب على ورق الخيار من سهر الليل نام بالنهار

وهذا المثل فى سجع واضح ،والمقصود أنه من يسـهر بالليل ينام بالنهـار وهو أمر منطقى .

قال له من المنقى ياخيار

وهو مثل شائع بين الطبقات الدنيا ،ويدل على أن المتكلم أفحم الذى أمامه وقال له كل ما يريده وزيادة .

اللى يحرس مقتاته يأكل خياره

وهو كقولهم لكل مجتهد نصيب .

قشر الخيار بسيف بتار

ويُطلق للسخرية ممن يضع الأمور فى غير نصابها ، ويقال هذا المثل بصيغة أخرى لنفس المعنى :

خيارة وقطمها حمار

القثاء

الوصف النباتى

القثاء هو الأخ غير الشقيق للخيار ويسمى « فاقوس » . وهو نبات حولى يتبع الفصيلة القرعية ، والجذر متفرع ويشبه الشبكة ، والساق زاحفة مدادة ومجوفة وتتفرع من براعم فى آباط الأوراق ، والأوراق بسيطة صغيرة مستديرة وحافتها كاملة أو مفصصة ، وسطح الورقة عليه شعيرات .والنبات وحيد الجنس أى يحمل أزهاراً مذكرة وآخرى مؤنثة ، والثمرة عنبة لها شكلها المميز ، والبذرة بيضاوية مدببة من أحد طرفيها ومستديرة من الطرف الآخر ، ولونها أبيض أوأ صفر .

الأهمية الغذائية والطبية

يُستخدم القثاء كنوع من السلاطات وهو يروى العطش ، ومُسَكِّن لآلام المعدة ويقلل من إلتهابها . وورق النبات يعالج المثانة ومدر للبول.

أمثال الأجداد

نردد جميعاً مثل شائع وحيد فيه لفظ الفاقوس « القثاء »كما يلى :

لا خيار ولا فاقوس

ويُضرب فى ذم الواسطة والمحسوبية .

البطيخ

يتبع البطيخ فصيلة القرعيات ، وهو من أكثرها أهمية وإنتشاراً فى العالم . وورد عن رسول الله ﷺ أنه كان يحب العنب والبطيخ .

الوصف النباتى

البطيخ نبات عشبى حولى ، ومجموعه الجذرى كثير الإنتشار . والسوق طويلة مدادة وبرية ومضلعة ، ويوجد عليها محاليق متفرعة، والأوراق كبيرة بيضية ، مثلثة قلبية لدى القاعدة ،عميقة التفصص ، والمحاليق سميكة متفرعة ، والأزهار متوسطة الحجم صفراء اللون ، وثمرة البطيخ غضة وعنبة ، وبذرة البطيخ تختلف فى شكلها وحجمها ولونها من صنف إلى آخر .

ويُزرع البطيخ ويجود فى الأراضى الثقيلة ، ويتحمل البطيخ العطش أكثر من غيره من القرعيات . وزيادة كمية المياة بالتربة تؤدى إلى زيادة الرطوبة وتقليل حلاوة الثمرة . ويمكن الإستدلال على نضج الثمرة بالطَرق عليها ، وتُعطى معظم الأصناف صوتاً مكتوماً عندما تكون ناضجة ، ويُستدل على نضج الثمارأيضاً بموت المحلاق القريب من عنق الثمرة ، أو بالضغط على الثمرة بين اليدين فيُسمع صوت تمزق الأنسجة بداخلها .

الأهمية الغذائية والطبية

البطيخ ثمرة صيفية حلوة المذاق الكل يحبها الصغار والكبار . وأكد علماء التغذية على أنها علاج مفيد لبعض الأمراض بالإضافةإلى أنها غذاء هام .

والبطيخ على عكس ما هو معروف يحتوى على نسبة قليلة من السكر والأحماض الأمينية ، وكثير من الفيتامينات (ب ١ ، ب٢ ، ج) ويحتوى أيضاً على أملاح البوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم ، وأيضابه كمية من الحديد والمغنسيوم يمتصها الجسم بسهولة .

ولقد مدح رسول الله ﷺ البطيخ وقال :البطيخ يغسل البطن غسلاً ويذهب الداء أصلاً . وقال ابن عباس :البطيخ طعام وشراب وريحان يغسل المثانة ويطيب البطن ويُكثر ماءالظهر ويُنقى البشرة ويُعين على الجماع .

ويُفيد البطيخ فى علاج أمراض الكبد والصفراء والتخلص من السمنة ، وهو مدر للبول ويقى من تكون حصوات الكلى .

ونسبة الألياف المرتفعة فى البطيخ تساعد الجسم على مقاومة الأمراض السرطانية . وإذا أكل البطيخ على الريق يساعد على إنزال الحصى الصغير من الحالب والكلى . أما منقوع بذور البطيخ فهو يعلاج ضغط الدم المرتفع .

ويُستخدم بذور البطيخ إستخداماً شائعاً فى مصر للتسلية ، ونظراً لأن بذور (لب) البطيخ قلوى فإنه يُنصح به الذين يشعرون بحموضة فى المعدة وعسر الهضم .

أمثال الأجداد

للبطيخ إستخداماً شائعاً فى أمثالنا العامية ، وورد ذكره فى خمس من أمثالنا الشعبية:

أضرب الأرض تطلع بطيخ

ويُضرب فى الأمر بعمل المستحيل .

حط فى بطنك بطيخة صيفى

وهذا مثل شائع المقصود به طمأنة الشخص المخاطب .

البطيخة القرعة لبها كثير

ويُقال فى الشخص كثير الكلام قليل النفع .

البطيخة ما تكبرش الا فى بيتها

ويُضرب فى أهمية البيت وأثره فى تربية النشئ .

يا ما الجمل كسر بطيخ

ويُضرب عند التساهل فى الأمور والإستهتاروالتواكل .

الشمام

موطنه

يُقال أن موطن الشمام الأصلى هو جنوب آسيا ويُزرع منذ زمن بعيد فى الهند .ولايُعرف على وجه الدقة تاريخ دخول زراعة الشمام لمصر .

الوصف النباتى

يتبع الشمام الفصيلة القرعية وهو نبات عشبى حولى ، ذو ساق مدادة ، والأوراق مستديرة الشكل تقريباً والتفصص غير واضح ، ويختلف شكل وحجم الثمرة ولونها حسب الأصناف.

وفى مصر يُزرع الشمام فى الوجه البحرى ومصر الوسطى ولكنه غير منتشر فى الصعيد الأعلى ، وتجود زراعته فى الأراضى الطمّية والطينية الثقيلة . ويُحصد المحصول بعد فترة تتراوح بين ١٣٠- ١٥٠ يوم من الزراعة ، ويُعطى الفدان حوالى ٣٠٠٠ ثمرة ، وكثيراً مايُستفاد بالأراضى المنزرعة بالشمام فيُزرع البصل والخيار واللوبيا أثناء وجوده .

الأهمية الغذائية والطبية

يحتوى الشمام على سكريات بنسبة تقترب من ٢٠٪ ، وثماره تحتوى على نسبة مرتفعة من الماء وقليل من الفيتامينات .

كما يحتوى الشمام على الحديد والكبريت والفوسفور ولذا يُستخدم فى علاج فقر الدم « الأنيميا » .ويحتوى الشمام على الكبريت ولذلك يستخدم فى تجميل بشرة الوجه حيث يكسبها نضارة ونعومة وحيوية .

والشمام علاج يفيد فى حالات الكساح ويُنصح بإعطاءه للأطفال فى طور نموهم وذلك لإحتواءه على الكالسيوم والفوسفور .

ويحتوى الشمام على البوتاسيوم ولذا فهو يلطف ويخفف حموضة المعدة، وينفع فى حالات الإمساك والبواسير وتناول الشمام يساعد على إدرارالبول.

أمثال الأجداد

يُذكر الشمام فى مثل مصرى واحد غير شهير:

أقول لك بطيخ تقول شمام

ويُضرب فى غباء المتحدث إليه . وهو مثل قولنا : نقول ثور تقول أحلبوه ، وهو الأكثر إستعمالاً .

الحنظل

التسمية والموطن

الحنظل نبات يُضرب به المثل لشدة المرارة ، ومفرده حنظلة ، يُعرف ايضاً بالنعناع المر أو العلقم أو مرارة الصحراء أو قثاء النعام ، وحبه يُسمى الهبيد ، وقد عرفه قدماء العرب والرومان . والموطن الاصلى له حوض البحر المتوسط .

وقد شبه الرسول ﷺ المنافق بالحنظلة فقال ﷺ : مثل المنافق كالحنظلة لا ريح لها وطعمها مر .

الوصف النباتى

يتبع الحنظل الفصيلة القرعية ، وهو عشب حولى أو ذو حولين أو معمر . وساق الحنظل رفيعة مضلعة خشنة مدادة أو متسلقة ،وتمتد إلى حوالى مترين أو ثلاثة أمتار وينمو النبات مفترشاً مساحات كبيرة من سطح الأرض ، وأوراقه ثلاثيةمفصصة عميقة التفصص تغطيها شعيرات. والأزهار صفراء فرادى عادةً ،والثمرة لبية كروية تشبه ثمرة البطيخ ولكنها فى حجم البرتقالة وهى خضراء اللون وتظهر بها بقع صفراء ، ويتحول لونها إلى الإصفرار عند نضجها ويبلغ عدد البذور فى كل ثمرة حوالى ٢٠٠ - ٣٠٠ بذرة .

الأهمية الطبية

الحنظل من النباتات البرية « الفلورا » ويكثر فى الصحارى المصرية والسعودية والليبية ويُجمع ويُشحن فى بالات إلى مصانع الأدوية .

وللحنظل أهمية طبية معروفة ، فيُستخرج من لب الثمار بعد فصل البذور مادة قلويدية لها تأثير مسهل قوى و مادة راتنجية لها نفس التأثير.

وهناك وصفات بدوية كثيرة يُستخدم فيها الحنظل كقطرة للأذن لعلاج دوى الأذن ،ولدهان الأسنان المسوسة ليسهل قلعها . ومن الشائع إستخدام الأعراب للحنظل فى علاج الروماتيزم وآلام المفاصل ، ويفيد فى علاج عرق النسا والنقرس ،وينفع الحنظل اذا دُلك به الجذام وداء الفيل .وعصير الحنظل ينفع من لدغ الأفاعى والعقرب طلاءاً وشراباً.

تحتوى بذور الحنظل على نسبة من الزيوت الثابتة ، ويُستخدم هذا الزيت كدهان لعلاج الجرب ، ويفيد فى طرد وقتل الحشرات العالقة بجلد الحيوانات والمواشى الزراعية والحيوانات الأليفة .

أمثال الأجداد

لم نجد للحنظل ذكراً فى أمثالنا المصرية الا مرة واحدة فى مثل طريف فيه سجع واضح :

زرعت حنظل فى أرض عنبر جيت أمله لقيته حنظل أبن حنظل

وهو مثل قولنا لا تفعل المعروف فى غير أهله .

البشنين

تاريخه وأسماؤه

البشنين هو أحد نباتات البرك والمياه ،وسُميت فصيلة نباتية بأسمه « فصيلة البشنين » .والموطن الأصلى للنبات ايران .وكان معروفاً فى مصر منذ قدماء المصريين ، وأطلقوا عليه أسماءاً عديدة منها (اللوتس وعرائس النيل).ويقال أن الفراعنة قدسوا هذا النبات وبالأخص أزهاره (أزهار اللوتس) ، ونجد رسومات كثيرة لزهرة اللوتس على جدران معابدهم فى الأقصر وغيرها . ومن الطريف أن نذكر أن برج القاهرة الشهير قد بُنى على شكل زهرة اللوتس .

الوصف النباتى

البشنين نبات برى ، وله جذر ينمو فى الماء ، والساق ملساء تطول بحسب عمق الماء ، والورقة مستديرة كالمروحة أو الترس ، ولونها أخضر إلى الصفرة تنبسط على المياه فى منظر جميل ،والزهرة صفراء ذهبية . وأزهار البشنين تتفتح لمطلع الشمس وتنقبض عند الغروب وتنطبق على النحل فُتميته ولذا يُسمى (قاتل النحل) ، ويُسمى(سارق الخاتم).

الأهمية الطبية

تاريخ البشنين الطبى قديم ، فكان يُستعمل منوماً ومُسَكِّناً ومهدئاً للقوة الجنسية ، وقيل أنه يُسبب العقم وخمود القوة الجنسية .

ويُحضرمن البشنين شراب مُسَكِّن ومهدئ للأعصاب وهو جيد للسعال وملين للبطن .

وجذور النبات تفيد فى علاج أورام الطحال وقرح الأمعاء وأوجاع المثانة ، وهو نافع من كثرة الإحتلام . أما إذا مُزجت جذوره مع الزيت ووضعت على داء الثعلبة أنبتت الشعر .

أمثال الأجداد

ومن النادر جداً إستعمال البشنين فى أمثالنا الشعبية ، ويُذكر فى مثل واحد قليل الإستعمال :

ما يعجبه البشنين ومن زرعه

ويُضرب لمن لا يعجبه شئ أبداً وهو كقولهم « وما يعجبه العجب ولا الصيام فى رجب » وهو الأشهر والأكثر إستعمالاً .

الياسمين

موطنه وتاريخه

الموطن الأصلى للياسمين هو المنطقة التى بين إيران والصين ، ويُزرع الأن بكثرة فى جنوب فرنسا .ويوجد نوعاً من الياسمين مازال ينمو برياً على قمم جبال الآلب . ولقد عُرف الياسمين فى مصر الفرعونية ووجدت آكاليل من زهور الياسمين على رؤوس وأعناق بعض ملوك وملكات الفراعنة فى معبد الدير البحرى وهواره . ويلاحظ أن كلمة (ياسمين)مشتقة من أصل فرعونى (آسمن) وتحورت الى أسمين ثم ياسمين .

الوصف النباتى

يتبع الياسمين الفصيلة الزيتونية وهو نبات متسلق أو شجيرى متهدل معمر ،والساق شبه قائمة يصل إرتفاعها الى ١,٥ متر وأوراقه خضراء داكنة صغيرة بسيطة متقابلة بيضية الشكل ذات أعناق صغيرة ، وأزهاره بيضاء لها رائحة ذكية وقوية جداً . ويتكاثر النبات بالعقل الساقية أو بالترقيد ، ويبقى فى الأرض لمدة قد تصل إلى عشرة أعوام ولكن يُفضل تجديد المحصول إذا ظهر ضعف فى الإنتاج .

الأهمية الصناعية والطبية

الياسمين صنفان أبيض وأصفر، والأبيض أطيبها رائحة ،وتحتوى أزهار الياسمين على زيت طيار أصفر تشوبه حمرة خفيفة ، له رائحة عطرية ممتازة هى رائحة الياسمين المعروفة. ويُستعمل زيت الياسمين فى صناعة العطور غالية الثمن ، وعطر الياسمين من أقيم العطور .

أمـا أوراق النبات المجففة فتُستعمل فى علاج النقرس والروماتيزم . ومنقوع الياسمين أو مغليه يسهل البلغم ويعالج الصداع ويثير الرغبة الجنسية .وإذا دُق الياسمين رطباً كان أو يابساً ووضع على الكلف أذهبه .والياسمين الأصفر نافع للزكام ،واذا أخذ زهره وسُحق وشُرب من ماؤه ثلاثة أيام قطع نزيف الأرحام .

وهناك أنواعاً من الياسمين يُستخرج من جذورها وأوراقها مستخلصات تطرد الديدان الحلقية .

أمثال الأجداد

جاء ذكر الياسمين فى مثل مصرى طريف قليل الاستعمال :

فقراء ومأنأفين وجابوا بعشاهم ياسمين

ويُقال لمن يضع الأمور فى غير نصابها ولا يرتب أولويات حياته .

الورد

تاريخه

الورد هو ملك الزهور ، وعرفه الإنسان منذ أقدم العصور . وينمو فى مختلف الظروف الطبيعية ، وفى كل أنواع التربة وحتى داخل المنازل ويتميز الورد بتعدد ألوانه إلى جانب رائحته الذكية وتحمله للتغيرات البيئية وقدرته على البقاء بعد قطفه لأيام عديدة .

وعثر العلماء على بعض زهور الورد فى مقابر قدماء المصريين حيث كانوا يستخدمونه فى طقوسهم الدينية ، ووُجد نوعاً من الورد فى مقبرة الملك توت عنخ أمون .

ومن الطريف أن ألوان الورد أكتسبت معانى ورموزاً خاصة .. فالورد الأبيض يعنى الصفاء ، والأصفر يُعبر عن الغيرة ، والأحمر يعنى الود ، والوردى يعنى الصداقة . والورد هو هدية المناسبات السعيدة ويحمل معه الأمنيات الطيبة .

الوصف النباتى

يتبع الورد الفصيلة الوردية ، وهو نبات شجيرى صغير معمر ، ساقه صغيرة تخرج من حولها حلقات كثيرة ، وأوراقه مركبة تتكون من سبع

وريقـات بيـضـاوية الـشكل ،والأزهار كـروية عـطرية . ويمكث النبـات فى الأرض أكثر من عام ، ويُزرع للزينة أو فى الحدائق أو كمحصول لإستخراج الزيت منه .

الأهمية الغذائية والطبية

زيت الورد عديم اللون أو أصفر فاتح قليلاً ، له رائحة جميلة وطعم الورد المعروف .وهو من الزيوت غـاليـة الثـمن جداً ، ولذلك يُغش أحيـاناً بزيت العطر أو عطر الورد .

ونبـات الورد الذى يُستـعـمل للحصـول على زيتـه العطرى هو الورد البلدى ، ويُستخرج الزيت من بتلات الأزهار ،ولإستخدام الورد طبياً تُجمع البتلات فى جو جاف قبل تمام نضج الأزهار ، وتُجفف بسرعة ، وتُحفظ فى صناديق محكمة بسرعـة ، فتتركز رائحتها يوماً بعد يوم ، ولكنها تفقد مزاياها الطبية بعد ٣ - ٤ شهور .

والورد غنى جداً بفيـتـامين (ج) ونأخـذ منه أكـثـر مما نأخـذ من البـرتقـال ١٢٠ مـرة ! . ويتـركـز الفـيـتـامين فى بتـلات الورد ولذا يُنصح بتناول الورد كدواء لعلاج نزلات البرد بدلاً من البرتقال والليمون خاصة إذا كان الوقت صيفاً . وفى مصحات سويسرا يقدمون أوراق الورد بعد غليها فى الماء كمشروب صحى ولذيذ بدلاً من الشاى .

ويُستخدم الورد طبياً فى حالات كثيرة ، فقديماً أستخدمه ابن سينا لعلاج السل . ويُعمل من بتلات زهور الورد مستحلب لعلاج إحتقان الزور والأنفلونزا . كما يُستخدم لعلاج إلتهابات الجهاز الهضمى والإسهال والدوسنتاريا ، وأحياناً يُستخدم كغسول أو كدش مهبلى .

وعصير الورد المركز مقوى جداً ويفيد الرئتين ،ويُستخدم العصير مع العسل كمقوى عام للشيوخ والأطفال . كما يُستخدم الورد فى علاج الآلام الروماتيزمية وكسل الكبد ، كما يفيد فى علاج حب الشباب ويساعد على إلتئام الجروح البسيطة .

وصناعياً يدخل الورد فى صناعة العطور ومستحضرات التجميل والمراهم ، كما يُصنع منه شربات ومربات .

وقديماً كانوا يقولون :

إذا كان معك قرشا إشترى به وردة وحاول أن تأكلها على الفور .

أمثال الأجداد

الورد شائع الإستعمال فى أمثالنا الشعبية :

اللى عايز يشم الورد يستحمل الشوك

ويُضرب للدلالة على أن من يريد النجاح فعليه تحمل المتاعب والمصاعب .

علشان الورد ينسقى العليق

ويقال أحياناً : **لأجل الورد ينسقى العليق**

ويُضرب للشخص الوضيع يُعتنى به إكراماً لغيره محبوب .

يبيع الورد فى حارة الجناينية

وهو شائع الاستعمال بعبارة آخرى مرادفة : يبيع الميه فى حارة السقايين

ويقال للشخص يهوى الفهلوة وبه شطارة وذكاء .

إن دبلت الوردة ريحتها فيها

ويقال المثل بعبارة آخرى :

تدبل الوردة وريحتها فيها

ويُضرب فى أن الجمال يحتفظ بذاته مدة طويلة ولا يغيره الزمن الا بقدر ضئيل .

مالقوش فى الورد عيب قالوا ياأحمر الخدين

وهو مثل شائع الإستعمال جداً ، ويضرب فى البعض لا يعجبه أى شئ فهو ناقد دائماً .

زبال وفى أيده وردة

ويُضرب فى المتجمل بما لا يتفق مع حالته ومهنته .

الشجرة

الشجرة جمعها شجر وأشجار ، ويُقصد بها فى اللهجة المصرية كل نبات مرتفع عن الأرض له ساق وأفرع ويصعب على الإنسان العادى الوصول إلى أعلاه . ومن هنا فالأشجار أنواع كثيرة ومتعددة .

أمثال الأجداد

وقد جاء ذكر الشجرة والشجر والأشجار فى كثير من أمثال أجدادنا :

الشجرة المثمرة تترمى بالطوب

ويُضرب فى الحث على تحمل أذى الغير فى عزة نفس وكبرياء ، ويقال للإنسان الناجح يجد له أعداء كُثر .

كل شجرة هزها الريح

وهذا المثل يشابه فى الفصحى « لكل حصان كبوة » .

الشجرة اللى ما تضلل على أهلها حلال قطعها

ويُضرب فى ذم الشخص الآنانى الذى يحرم أهله من خيره .

الشجرة اللى تضلل عليك ما تدعيش عليها بالهلاك

وهو مكمل للمثل السابق ، ويُضرب فى الحث على حفظ الجميل لمن يقدمه لنا .

عصفور فى اليد خير من عشرة ع الشجرة

وهو مثل شائع الإستعمال جداً ، ويقال فى الرضا بالموجود والمتاح مهما كان قليل ، وعدم الجرى وراء الشئ غير المنظور ويصعب الحصول عليه .

حسدوا الفجر على ظل الشجر

ويُضرب فى الحسود يحسد غيره على أقل القليل .

اللى عايز يجنى الثمار يطلع الأشجار

ويُضرب فى الحث على العمل والتفانى فيه لينال الخير فى النهاية .

خاتمة

لعلنا نكون قد وفقنا فى عرض هذا الكتاب ، وفى جمع مادته من كتب الطب الشعبى وكتب الأمثال الشعبية ، ونحن نقر بأننا إستمتعنا وتعلمنا الكثير خلال جمع مادة هذا الكتاب .

ويمكن الجزم بأن النباتات والأعشاب هما أفضل الأطباء وأجملهم وأرخصهم أيضاً . ووجدنا فى أمثالنا الشعبية حب وتقدير أهل مصر للنبات وذكرهم له فى أمثالهم وتعاملاتهم اليومية أكبر دليل على ذلك .

وأتضح لنا أن البلح والفول والشعير والبصل والبرسيم والخيار والبطيخ والعنب هى أكثر النباتات تداولاً فى أمثالنا الشعبية .

وبعد فهذه دعوة وتذكرة والله نسأل أن ينفعنا بها .

المراجع

- القرآن الكريم .
- أسرار العلاج بالفواكه والخضروات .

د . وفاء عبدالعزيز بدوى . مكتبة ابن سينا للنشر والتوزيع والتصدير – القاهرة – ١٩٩٣م .

- الأمثال العامية (الطبعة الرابعة) .

أحمد تيمور باشا – مركز الأهرام للترجمة والنشر – ١٩٨٦ م .

- البصل .

د . مصطفى على مرسى وآخرون – مكتبة الأنجلو المصرية .

- البن والقهوة .

مايكل سميث . ترجمة أحمد شفيق الخطيب – مكتبة لبنان – بيروت .

- العلاج الطبيعى والنباتى على هدى من الكتاب والسنة .

د . محمد حماد – الهيئة المصرية العامة للكتاب – ١٩٩٠ م .

- العلاج بالبصل والثوم .

اسماعيل عبدالمطلب الخطيب – مطبعة الفرذدق التجارية – الرياض – المملكة العربية السعودية – ١٩٩٢ م .

- الغذاء يُغني عن الدواء .

محمد رفعت - دار البحار - بيروت - ١٩٩٢ م .

- النباتات الغذائية والطبية .

د . محمد الشافعى . د . حلمى شاروبيم - مكتبة الأنجلو المصرية .

- النباتات الطبية .

د . فوزى قطب - شركة كيمفتكو للنشر - القاهرة - ١٩٨٧م .

- حِكَمْ وأمثال شعبية مصرية .

محمد صديق المزانى - مكتبة الباشا - دارالسلام - القاهرة .

- حياة النباتات .

جون سيمونتر - ترجمة د . أحمد خليل - الهيئة المصرية العامة للكتاب .

- عالم الأسرة (المجلد السابع) .

مطابع عكاظ - المملكة المغربية - ١٩٩٠م .

- على رأى المثل .

سعد الدين المصرى - دار الفكر العربى - ١٩٨٤ م .

- وحدة الأمثال العامية فى البلاد العربية

محمد قنديل البقلى - مكتبة الأنجلو المصرية - ١٩٦٨ م .

الفهرس

ما أشد حاجتنا الآن إلى الرجوع لطب الأعشاب والتداوى بالنباتات، ويجب الا ننسى فى هذا المقام فضل الأجداد وأياديهم البيضاء فى الطب والصيدلة .

ولقد جمعنا فى هذا الكتاب خمسين نباتا يعتبر كل منهم صيدلية كاملة يعالج عشرات الأمراض، وأوضحنا إستخدام كل نبات منهم والأمراض التى يعالجها ، كما جمعنا كل الأمثال الشعبية المصرية التى نُطلقها ونذكر فيها هذه النباتات والتى بلغت اكثر من مائة وثلاثين مثلاً شعبياً ، مع التنوية على المناسبة التى يُطلق فيها كل مثل ..

الثمن ٥ جنيهات